

Gymnastik-Kursbeschreibungen

BAUCH-BEINE-PO

Straffung und Kräftigung der Problemzonen durch effektive Übungen mit Kleingeräten.

BODY-WORKOUT

Ein abwechslungsreiches Programm gezielt auf Straffung und Kräftigung des ganzen Körpers.

BODY-TONING

Kurs zur Muskelstärkung und Straffung mit Kleingeräten wie z.B. Kurzhanteln, Bällen und Thera-Bändern.

PUMP

Effektives Krafttraining zur Straffung und Definition der Muskulatur. Durch Zusatzgewichte ist ein individueller Schwierigkeitsgrad einstellbar.

H.I.I.T

Hochintensives Intervalltraining. Ein absolut populärer Fitnesstrend, der dich an deine körperlichen Grenzen bringt und überschüssiges Körperfett schmelzen lässt.

JUMPING®

Ein dynamisches Fitnesstraining, welches im Wechsel langsame und schnelle Sprünge, dynamische Sprints aber auch Krafftelemente in Kombination mit Balance verbindet. Es ist ein Ganzkörpertraining, das dank der Federung des Trampolins, anders als andere Sportarten, sehr gelenkschonend ist. Jumping ist das perfekte Kraft- und Ausdauertraining, hat einen positiven Einfluss auf das kardiovaskuläre System und erhöht die Lungenkapazität, sowie die Gesamtausdauer.

ZUMBA FITNESS®

Latinamerikanischer rhythmischer Tanz mit verschiedenen Choreographien zu ausgewählter Musik.

TAE BO®

Einzigartige Kombination von Taekwondo, Boxen und Fitness-Gymnastik. Effekt: Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, Schnelligkeits- und Koordinationstraining.

STEP ANFÄNGER

Einfache Schritte um und auf dem Step, um Kalorien zu verbrennen. Stoffwechsel und Kreislauf werden aktiviert und durch passende Musik kommt der Spaßfaktor von ganz alleine.

STEP FORTGESCHRITTEN

Treibende Beats, coole Tempo-, Schritt- und Richtungsvariationen steigern die Intensität gegenüber Step Anfänger:

GIBBON® INTENSIVY

Abwechslungsreiches Workout mit Ausdauer- und Krafterelementen. Verschiedene Übungsvariationen auf unserem originalem Gibbon-Balanceboard.

Dient der Stärkung von Kraft und Ausdauer, der Verbesserung von Stabilität, Gleichgewicht und Beweglichkeit, sowie der Mobilisation.

RÜCKENTRAINING

Stabilisierung, Mobilisierung und Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.
Effekt: bessere Haltung und Körperwahrnehmung

YOGA/HATHA-YOGA/YOGA-WORKOUT

Bewegung, innere Ruhe und Entspannung erleben durch Yoga.

PILATES

Effektives Figurtraining mit Tiefenwirkung der Körpermitte, das der Verbesserung der Haltung und Flexibilität der Muskulatur dient.

TRX:

TRX ist ein Ganzkörper-Schlingentraining, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand, das mit Hilfe eines nicht elastischen Seils im Stehen oder Liegen zum Einsatz kommt.

Lower Body:

Die Muskeln von Beinen und Po erfahren durch einfache und sehr gezielte Übungen neue Reize.

Full-Body:

Straffe Arme, ein starker Rücken, durchtrainierte Beine und ein flacher Bauch: Mit unseren *Full Body* und Ganzkörper-Übungen kommst du in deine Topform.

Sixpack-Workout:

Das Training zielt auf die Körpermitte und die tieferliegende Muskulatur ab: Bauchtraining. Ideal als Ergänzung für jedes Trainingsniveau.

Balance and Mobility:

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Haltung fällt nicht immer leicht. Dieser Kurs soll mit sanften Kräftigungsübungen aller Muskelgruppen, Mobilisation und Dehnübungen das Bewusstsein für den eigenen Körper stärken.

Stretch and Relax:

Entspannende Dehnübungen zur Erhaltung der persönlichen Beweglichkeit, Durchblutung, und Elastizität der Muskeln.

