

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.

H.I.I.T. – BOOTCAMP

H.I.I.T. Bootcamp ist ein intensiver Fitnesskurs, der hochintensives Intervalltraining mit kraftbasierten Übungen kombiniert. Es werden kurze, explosive Workouts mit Pausen durchgeführt, um Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung zu maximieren.

JUMPING®

Ein dynamisches Fitnesstraining, welches im Wechsel langsame und schnelle Sprünge, dynamische Sprints aber auch Kraftelemente 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®

Lateinamerikanischer 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.

EASY STEP

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 MITTELSTUFE

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

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.

SCHLINGENTRAINING/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.

TABATA

Tabata ist eine Art des H.I.I.T., die aus kurzen Intervallen, intensive Übungen und kurzen Pausen besteht. Ein Intervall dauert 4 Minuten und besteht aus 8 Runden von jeweils 20 Sekunden Anstrengung und 10 Sekunden Pause. Tabata verbessert Kraft, Ausdauer und die Fettverbrennung in Kürze.

LES MILLS BODY ATTACK

Les Mills Body Attack ist ein intensives Ganzkörper-Workout, das Cardio- und Kraftübungen kombiniert. Es basiert auf einfachen, athletischen Übungen, wie Laufen, Springen und Kniebeugen, um Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern. Der Kurs wird zu motivierender Musik durchgeführt und richtet sich an alle Fitnesslevel.

YOGA MEETS PILATES

Yoga meets Pilates kombiniert Elemente aus Yoga und Pilates zu einem Ganzkörper-Workout. Es verbindet die Flexibilitäts- und Entspannungstechniken aus Yoga mit den Kraft- und Stabilitätsübungen aus Pilates. Der Fokus liegt auf der Verbesserung von Beweglichkeit, Körperkontrolle, Balance und mentaler Entspannung.