

Kursbeschreibung:

Bodystyle Extreme:

Ein Langhantel-Workout gezielt auf deine Kraft-Ausdauer. Mit wechselnden Übungen den Körper stärken!

Fatburner BOP:

Zweiteilung aus Ausdauertraining mit dem Step (mittelschwere Choreografien) und Übungen zur Straffung von Bauch, Beinen und Po.

H.I.I.T. (Level 1 + 2):

Das hochintensive Intervalltraining bringt Action pur und dich garantiert an deine Grenzen!

Das Beste daran: Die kurze ultraharte Trainingseinheit löst einen Nachbrenneffekt aus, der noch Stunden nach der Belastung dafür sorgt, dass dein Körper Fett verbrennt.

Pilates:

Eine Symbiose aus Atmung und Bewegung für Kraft und Beweglichkeit. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden mobilisiert und die Koordination und die Balance geschult.

Power Dumbell:

Intensives Ganzkörper-Kraftausdauertraining mit der Langhantel.

Rücken & Relax:

Mobilisation und Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur für eine bessere Stabilität und Haltung.

Rücken & Flexibar:

Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rumpf- und Rückenmuskulatur mit dem Flexibar.

Shape up:

Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten, zur Formung und Straffung des gesamten Körpers.

Spinning®:

Motivierendes und effektives Konditionstraining auf Spinning®-Bikes. Die Nutzung einer Pulsuhr wird empfohlen.

Step (I-II):

Choreografisches Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform. Grundkenntnisse sind empfehlenswert.

Step (II-III):

Choreografisches Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform. (Fortgeschritten !)

Tabata:

Ein hochintensives Intervalltraining, welches das Herz-Kreislauf-System beansprucht.

Bei dem einfachen und effektiven Training wird jede Übungssequenz über 8 Intervalle durchgeführt. Ein Intervall setzt sich dabei aus je 20 Sek. Training mit anschließender 10-sekündiger Pause zusammen.

TRX:

Ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

Warm up Punsh:

Konditionstraining aus dem klassischen Boxen, gepaart mit leichten Schlagkombinationen.

Workout:

Ein gezieltes Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht. Mit und ohne Zusatzgeräte.

Yoga:

Übungen, zum Zwecke einer gesteigerten Beherrschung des Körpers, der Konzentration und der Entspannung.

Yoga Fitness:

Mobilisation und Kräftigung des gesamten Körpers mit Elementen aus dem Yoga.

ZUMBA®:

Eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert.

ZUMBA® Gold:

ZUMBA® Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA® Fitness. ZUMBA® Gold ist speziell sowohl für ältere und aktive Menschen entwickelt worden, als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten.

ZUMBA® Toning:

Gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit Zumba Moves im Latino-Stil werden zu einer kalorienverbrennenden, kräftigenden Tanzfitnessparty kombiniert.

Präventionskurse

Rücken Vital:

Mobilisation und Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur für eine bessere Stabilität und Haltung nach dem Konzept von DR. WOLFF.