

Athletic Cycling

Athletic Cycling ist ein intensives Intervall Kurs, der Indoor-Cycling und Übungen aus dem Athletiktraining miteinander verbindet. Der Fokus liegt hierbei auf einer Verbesserung der Ausdauer und der Bewegungsqualität.

Athletik-Zirkel

Athletik hat viel mit explosiver Kraftentwicklung, Sprungkraft und Dynamik zu tun. Beim Athletik-Training wird sich schneller bewegt, als im Alltag. Weil es Muskulatur, Gewebe, Sehnen und Bänder darauf vorbereitet höheren Belastungen Stand zu halten, ist der Kurs für jeden geeignet der sich bei seiner Sportart verbessern möchte.

Bauch Beine Po

Du möchtest straffere Beine, ein schön geformtes Sixpack und einen knackigen Po? Dann bist du hier genau richtig, durch viele Wiederholung und unzähligen Übungsvarianten bringst du deine Muskeln zum Brennen und formst Deinen Körper neu (maximale Definition).

Body-Control

Im Wettlauf mit der Uhr werden hier ausschließlich anspruchsvolle, funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (plus evtl. Gewichtswesten/-manschetten) absolviert.

Bodyweight-HIIT

Die Abkürzung HIIT steht für ein hoch intensives Intervall-Training. Wie der Name Bodyweight beschreibt, werden hier Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. In kurzen, aufeinanderfolgenden Zeiteinheiten wird dein Puls sukzessiv erhöht. Zu Beginn des Kurses werden Ausführung und Technik komplexer Bewegungsabläufe besprochen. Daraufhin erfolgt ein kurzes, aber ganzheitliches, intensives, dynamisches Training.

Cardio & Weights

In diesem Kurs werden komplexe Bewegungsabläufe mit der Lang- oder Kurzhantel mit Körpergewichtsübungen und Cardiotraining kombiniert und in Form von intensiven Intervallen wiederholt. Dazu sollte eine Vielzahl an funktionellen Trainingsübungen bereits bekannt sein und sicher beherrscht werden.

Hyrox Basics

In diesem Kurs werden die verschiedenen Stationen eines Hyrox-Wettkampfes einzeln, in technisch richtiger Ausführung und in ökonomischer Arbeitsweise optimiert und trainiert.

Hyrox-Competition

Hier wird eine hyroxspezifische Belastung zur optimalen Wettkampfvorbereitung trainiert. Die Übungen werden individuell auf die jeweiligen Stärken und Schwächen angepasst.

Indoor-Cycling

Hier erlebst du Indoor-Cycling auf einem ganz neuen Level. Wer einfache und geradlinige Bewegungen liebt, ist in diesem Kurs absolut richtig. Bei wöchentlich wechselnder Musik und motivierenden Kursleitern fällt es nicht schwer sich mitreißen zu lassen. Ausdauertraining und Kalorienverbrennen ist hier genauso garantiert wie jede Menge Spaß. Unterstützt wird das Ganze durch die neuste Tomahawk Bike Technik. Durch das spezielle Farbsystem fährt hier jeder mit seinem individuellen Trainingswert und hat seinen Fortschritt so ständig im Blick.

Mental-Balance

Training des Geistes basierend auf verschiedenen Entspannungstechniken. In der Meditation wird zum Beispiel eine Farbe visualisiert. Man geht auf eine Fantasiereise oder reist zum eigenen, geistigen Entspannungsort. Nach der körperlichen folgt die geistig-seelische Entspannung. Die Entspannung erfolgt in bequemer Haltung im Sitzen oder Liegen.

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Ein systematisches Ganzkörpertraining, das einzelne Muskeln oder Muskelpartien ganz gezielt aktiviert, entspannt oder dehnt. Hier zählt nicht die Quantität, sondern die Qualität der Übungen, die mit Hilfe der Atmung noch verstärkt wird. Besonderes Augenmerk liegt auf der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und der Taille verbessert die Beweglichkeit.

Power-Walking

Power-Walking ist die intensive Variante des Walkings. Das durchschnittliche Tempo liegt bei 5-7,5 km/h und somit für jedermann geeignet. Abgerundet wird das Ganze durch spezielle Lauftechnik- und Kraftübungen. Dieser Kurs ist darüber hinaus eine optimale Vorbereitung aufs Laufen und/oder eine gute Alternative bei orthopädischen Beschwerden.

Running Basics

Viele Menschen möchten mit dem Laufen beginnen, wissen aber nicht wie. Mit diesem Kurs gelingt der richtige Start in ein ökonomisches und technisch korrektes Laufen. Vom Lauf-ABC über Lauf-Technik bis hin zu „einfach mal Laufen“ ist hier alles dabei. Auch erfahrene Läufer können in diesem Kurs speziell an ihrer Lauftechnik arbeiten.

Step Light

Du bist kein Fan von klassischem Ausdauertraining? Dann komm in Step Light! Durch eine hohe Intensität werden mit motivierender Musik die Grundschriffe des Step-Aerobics zusammen gebracht. Effektivität und Spaß zur gleichen Zeit.

Stretching

Dieser Kurs ist für Jeden ein Muss!

Ob nach dem Training oder einfach zwischendurch, Stretching passt einfach immer und überall. Unbeweglichkeit kann zu unangenehmen Verspannungen oder Verletzungen führen. Um dem entgegen zu wirken, werden hier alle Muskeln zu sanfter Musik entspannt und gedehnt.

Team-Rowing Basics/Intervall

Auf Ruder- und Ski-Ergometern werden hier die richtigen Techniken vermittelt (Basics), zu motivierender Musik gerudert (Beats) und neue Bestleistungen erzielt (Intervall).

Wirbelsäulengymnastik

Durch unsere Wirbelsäule ist unser gesamter Körper miteinander vernetzt. Durch ständig andauernde Alltagsbelastungen machen sich hier oftmals unangenehme Verspannungen und/oder Schmerzen bemerkbar. In diesem Kurs wird die Muskulatur rund um die Wirbelsäule mithilfe gezielter Übungen gedehnt, entspannt, aber auch gekräftigt.

WSG & Mobility

Ständig andauernde Alltagsbelastungen machen Deinen Körper unbeweglich. Dieser Kurs wird Dir helfen wieder mehr Beweglichkeit zu erlangen und Dich körperlich sowie geistig zu entspannen um Schmerzen und Verletzungen dauerhaft vorzubeugen.