

## Aerobic

Du bist kein Fan von klassischem Ausdauertraining? Dann komm in unseren Aerobic-Kurs! Zu motivierender Musik werden hier die Grundschriffe des Aerobics erlernt und als Choreografie trainiert. Effektivität und Spaß zur gleichen Zeit.

## 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.

## 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).

## Bike & Row

Auf Air-Bike, Ruder- und Ski-Ergometern werden hier die richtigen Techniken vermittelt, im Takt zu motivierender Musik gerudert und neue Bestleistungen erzielt.

## 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.

## Cardio-Mix

In kurzen Intervallen wird hier mittels drei verschiedenen Cardio-Übungen auf individuellem Niveau trainiert. Durch die Gruppendynamik, den Fokus auf die jeweiligen Anforderungen und motivierender Musik vergeht diese Trainingseinheit wie im Flug und verbrennt dennoch jede Menge Kalorien.

## Core-Training

Das Core Schlingen Training ist ein kurzes effektives Ganzkörper Training mit einem Sling-Trainer. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Körpermitte. Der Kurs bietet Kraftausdauer, dynamisch sowie statisch und jede Menge Abwechslung für jedes Trainingslevel.

## Functional Athletics

Bei diesem Kurs werden verschiedene Trainingsprinzipien vereint. Athletiktraining, Konditionstraining aber auch Übungen aus Hindernisläufen bilden einen optimalen und abwechslungsreichen Mix aus Kraft, Ausdauer und Koordination.

## 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 neueste Tomahawk Bike Technik. Durch das spezielle Farbsystem fährt hier jeder mit seinem individuellen Trainingswert und hat seinen Fortschritt so ständig im Blick.

## Light-Weight

Gezieltes Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Trainiert wird mit leichten Gewichten und dem eigenen Körpergewicht. Hohe Wiederholungszahlen bringen Deine Muskeln zum Brennen und bringen Dich in Topform.

## Qi Gong & Tiefenentspannung

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.

## 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.

## 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.