

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-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.

EMOM

EMOM (Every minute on the minute) bedeutet komplexe Bewegungsabläufe mit Lang- und Kurzhanteln, mit Kettlebells oder dem eigenen Körpergewicht werden zu jeder Minute ausgeführt und so oft wiederholt bis die Übung nicht mehr mit der gewünschten Technik und/oder Wiederholungszahl absolviert werden kann. Dazu sollte eine Vielzahl an funktionellen Trainingsübungen bereits bekannt sein und sicher beherrscht werden.

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.

Green-Zone-Cardio

In diesem Kurs wird mittels ständig variierender Trainingsübungen im Grundlagen-Ausdauerbereich (grünen Pulsbereich) trainiert. So werden Körpergewichtsübungen und Cardiotraining kombiniert. Wer sein Herz-Kreislauf-System effizient und ganzheitlich trainieren möchte und Spaß an abwechslungsreichem Training hat, ist hier genau richtig.

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.

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.

Rückenzirkel

Unser Rückenzirkel ist ein Gruppenorientiertes Zirkel-Training mit dem Schwerpunkt „starker Rücken.“ Die Kernziele dieses Gesundheitskurses sind Prävention, Bewegungs- und Haltungsübungen zur Vermeidung und Reduzierung von Rückenbeschwerden.

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

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

Upper Body Circle

In diesem Kurs werden verschiedene Grundübungen mit komplexen Bewegungsabläufen für den Oberkörper erlernt und anschließend trainiert. In Teilschritten werden hier komplexe Übungen aufgegliedert und konzentriert durchgeführt. In sauberer Ausführung werden dann die Gewichte Schritt für Schritt gesteigert und evtl. Variationen vermittelt.

Upper Body Circle Express

Upper-Body-Circle-Express besteht aus einem 10-minütigen intensivem Warm-Up mit nahtlosem Übergang zu einem individuellen Zirkeltraining (10 Runden in 10-30 min) bestehend aus Körpergewichtsübungen rund um den Oberkörper und der Körpermitte. Wahlweise können hier auch Ganzkörper- und/oder Beinübungen absolviert werden. Bitte rechtzeitig vorher anmelden – Euren individuellen „Metabolic-Stress-Circle“ bekommt Ihr vorab vom Trainer erstellt/angepasst.

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.