Kursbeschreibungen

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).

Cardio-Mix

In kurzen Intervallen wird hier mittels drei verschiedener 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.

MetCon

MetCon (Metabolic Conditioning) ist ein hoch-intensives anspruchsvolles Training bis an das individuelle Limit. Ein MetCon-Zirkel dauert zwischen 10-30 min und trainiert Kraft und Ausdauer zugleich. Einen besseren Stoffwechsel-Booster gibt es nicht!

Mobility

Dieser Kurs ist für Trainierende, die ihre Defizite kennen und neue Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Mobilität suchen. Sozusagen ein Stretching-Kurs für Fortgeschrittene.

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-Cardio

Im Stil eines Indoor-Cycling-Kurses wird hier an verschiedenen Cardio-Geräten (alle Bikes inkl. AirBikes, SkiErgs & RuderErgs) trainiert. Motiviert durch den Kursleiter, im Takt der Musik und gemeinsam in den vorgegebenen Pulsbereichen dürfen die Geräte jederzeit und nach persönlichen Vorlieben gewechselt werden.

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.

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.