

Bodystyling

Ziel des Kurses Bodystyling I ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung Deiner gesamten Muskulatur mittles des eigenen Körpergewichts.

In Bodystyling II wird durch Einsatz von einem/mehreren Trainingsgerät/en (Theraband, Flexibar, Kurzhanteln etc.) Dein Körper durch muskelkräftigende Übungen noch stärker definiert.

Crunch Time

Wenn Du so schnell wie möglich Dein Ziel "Sixpack" erreichen willst, dann konzentriere Dich auf dieses intensive Bauchmuskeltraining.

Neben dem ästhetischen Effekt trainierter Bauchmuskeln sind die funktionellen Vorteile nicht zu vergessen wie z.B. die Stabilisierung der Wirbelsäule.

Im Alltag schwer zu aktivieren wird hier die gesamte Bauchmuskulatur durch effektive Übungen trainiert.

Und damit die "Bauchmüffel" keine Ausrede haben, dauert dieser sehr intensive Kurs nur 20 Minuten.

Cycling

Cycling ist ein effektives Ausdauertraining auf einem speziellen standfesten Fahrrad mit verschiedenen Fahrtechniken zur Verbesserung der Ausdauer, zum Fettstoffwechseltraining und unter Verwendung motivierender Musik.

Im Team werden gemeinsam rasante Berg- und Talfahrten bewältigt, gegen Winde gefahren und ins Ziel gesprintet - wähle individuell Deine Intensität und Widerstand.

GelenkFit

Ziel dieses Kurses ist, die Beweglichkeit und Mobilisation von Gelenken und Muskulatur zu stärken, speziell bei Gelenkbeschwerden mithilfe von Faszienrollen-Massage und gezielten Dehnübungen.

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

- grundsätzlich für jeden, der seine Beweglichkeit verbessern und Gelenkproblemen vorbeugen möchte
- Personen mit Gelenkschmerzen und Arthrose

Was ist das Ziel des Kurses?

- präventives Training der Muskulatur mit Hilfe von Faszientechniken und Dehnübungen zur Vorbeugung von Gelenkbeschwerden und Arthrose
- Schmerzreduktion bei Rücken- und Gelenkschmerzen

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Durchblutung und damit der Nährstoffversorgung in Muskulatur und Gelenk
- Regeneration des Gelenkknorpels (auch bei vorgeschädigtem Gelenkknorpel)

Verbesserung der Beschwerden bei:

- Arthrose (degenerative Gelenkerkrankung, auch "Gelenkverschleiß" genannt)
- Golfer-/Tennisarm
- Hexenschuß
- Ischias-Schmerzen
- Kopfschmerzen
- Rheuma
- Schaufensterkrankheit (Durchblutungsstörung insbesondere der Beine)
- diversen Schulter-/Knie-/Ellbogen-/Hüft- und Rückenschmerzen
- Bandscheibenvorfall
- Beckenschiefstand
- Impingement-Syndrom (Engpass-Syndrom - schmerzhafte Einklemmung von Sehnen oder Muskeln innerhalb eines Gelenks)
- Meniskus-Schmerzen
- Migräne
- Skoliose (Seitabweichung der Wirbelsäule von der Längsachse mit Rotation der Wirbel um die Längsachse und Torsion der Wirbelkörper)

Jumping Fitness

Einzigartig, emotional und atemberaubend!

Zeit zum Abheben!

Laß Deine Schwerkraft für Dich arbeiten und trainiere Muskeln, die im Alltag viel zu wenig beansprucht werden.

Kondition, Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Balance werden auf dem Trampolim spürbar verbessert.

Effektive Kalorienverbrennung!!!

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten.

Es ist deutlich effektiver als z.B. Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke.

Effizientes Training!!!

Bauch, Beine, Po - Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien.

Dabei wird die Muskulatur unter geringster Belastung der Gelenke geformt und gestärkt.

Außerdem verbessern die dynamischen Übungen Deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.

Perfekt gegen Streß!!!

Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Kein Wunder, Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik.

Für jeden geeignet!!!

Die Intensität der Übungen kannst Du selbst bestimmen.

Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich, Hauptsache, Du willst Spaß haben!

Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.

Muscle Power

In diesem Kurs trainierst Du vor allem die Hauptmuskelgruppen mit den einfachsten Kräftigungsübungen wie Kniebeuge, Schulterpresse, Ausfallschritt etc.

Welche Übungen Du mit Lang- sowie Kurzhanteln machen kannst, um ein effektives Ganzkörpertraining durchführen zu können, erfährst Du im Kurs.

Jeder kann das Gewicht nach seinen Bedürfnissen dosieren.

Zusammengefaßt bietet Dir dieser Kurs Steigerung Deiner Kraftausdauer, Kräftigung und Straffung der Muskulatur, Erhöhung der Knochendichte (Osteoporose-Risiko sinkt), Steigerung des Stoffwechsels und Verbesserung Deiner allgemeinen Fitness.

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining.

Damit werden vor allem Deine tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert.

Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewußte Atmung ein.

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kreislaufanregung, Konzentration, bewußte Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluß, Koordination und Kondition.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um Deine Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stütz-muskulatur.

Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden.

Qube Circle

In diesem Kurs zeigen wir Dir, wie Du Deine Körperkontrolle maximal ausbauen und verbessern kannst.

Dir wird veranschaulicht, wie Du mit dem eigenen Gewicht einfache bis komplexe Bewegungen erlernen kannst.

Dieses Training schult Deine Körperkontrolle, fördert Deine Kraft, die Schwerpunktverteilung Deines Körpers und Koordination.

Mittels einer Vielzahl von Push und Pull Variationen lernst Du, wie man den Körper in verschiedensten Lagen sowohl dynamisch als auch statisch unter Kontrolle halten kannst.

Typische Bewegungsabläufe aus dem Turnen runden das Angebot an Übungsvariationen ab.

Reha Sport

Ruhiges und der jeweiligen ärztlichen Diagnose eines Teilnehmers individuell angepaßtes und lockeres Ganzkörper-Workout.

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer, die durch ihren Arzt ein entsprechendes Muskelaufbau-Programm empfohlen bekommen und nicht Mitglied in unserem Fitness-Studio sind.

Nähere Informationen erfragen Sie bitte bei einem unserer Fitness-Trainer.

Schlingen Training

Das Trainieren mit Schlingen ist eine ungemein effektive Trainingsmethode und arbeitet vor allem mit Deinem eigenen Körpergewicht.

Das hocheffiziente Trainingsgerät hat es in sich: Dank dieses Trainings steigerst Du nicht nur Deine Muskelkraft, sondern förderst auch Koordination, Gleichgewicht sowie Stabilität und verbesserst obendrein noch Deine Ausdauer.

Kurzum: Dieses Training ist für jeden geeignet und begeistert durch seine hohe Intensität.

Ein Training mit den Schlingen dauert deshalb maximal 30 Minuten.

Step

Step ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform.

Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Die Belastung des Trainings kann durch die Höhe des Steps verändert werden.

Je höher die Plattform ist, desto intensiver fällt Dein Training aus.

Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der Choreographie wird begleitend auch Dein gesamter Rumpf trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert.

Dieses Training steigert hervorragend die Koordination und Kondition Deines Körpers.

Ultimate

In diesem Kurs trainierst du ausschließlich mit deinem eigenen Körpergewicht ohne jegliche Hilfsmittel. Es ist ein hochintensives Training mit abwechselnd kurzen und längeren, intensiven Trainingseinheiten, die von weniger intensiven Übungseinheiten oder Trainingspausen unterbrochen werden.

"Ultimate" wird dich an deine Grenzen bringen und ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Schon in relativ kurzer Zeit werden Ergebnisse und Erfolge hinsichtlich der Reduzierung des Körperfettes sichtbar.

Da dich dieses Training insgesamt ordentlich herausfordern wird, dauert der Kurs maximal 45 Minuten.

Wirbelsäulengymnastik (WSG)

Wir führen mit Dir rückengerechte Kräftigungsübungen für die Beinmuskulatur, Muskulatur des Bauches, des unteren Rückens sowie der oberen Schulter- und Nackenmuskulatur durch.

Wir bringen nicht nur Deinen Rücken und Deine Wirbelsäule wieder ins Lot, sondern fördern auch Kraft und Beweglichkeit Deines gesamten Bewegungsapparates.

Eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie gute koordinative Fähigkeiten in Bezug auf rückengerechte Bewegungen im Alltag und Beruf sind weitere positive Effekte unseres Kursangebotes Wirbelsäulengymnastik (WSG).

Übrigens...

Jeder Kurs beinhaltet ein durch den jeweiligen Kursleiter individuell und abwechslungsreich erstelltes Trainingsprogramm nach einem Konzept, das eine Aufwärm- (WarmUp) sowie Abwärm- (CoolDown) bzw. Dehnungs-Sequenz vorsieht.