



Entspannung-Kraft Kursangebot

nachfolgend aufgeführte Kurse beinhalten schwerpunktmäßig die Kräftigung der Muskulatur und gleichzeitig eine bewusste Entspannung.



Pilates

In diesem speziellen Programm werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates, sowie durch abgewandelte klassische Kräftigungsübungen alle Ihre Muskeln effektiv gestärkt!

Gleichzeitig wird in diesem „Wohlfühl Kurs“ Ihr Geist entspannt. Ein forderndes, aber trotzdem ruhiges Training durch das Sie Ihren Körper besser erfahren und trainieren. Pilates Training zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, Ihre Muskeln zu stärken und zu formen, sowie Ihre Haltung zu verbessern.

Die Bewegungen werden konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeübt, um so Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen.



Yoga

Yoga bedeutet Einheit und bietet Ihnen die Möglichkeit Ihren Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Es dehnt und kräftigt die Muskeln. Die Übungen lösen

körperliche sowie mentale Spannungen, wecken Ihre Energiereserven und fördern Ihre Konzentrationsfähigkeit.



Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung der Rücken-und Rumpfmuskulatur,.

Krankenkassen anerkannte Kurse zur Stärkung der Wirbelsäule und Vorbeugung von Rückenschmerzen.



Intensity

Intensives Herz-Kreislauftraining mit Elementen zur Entspannung-und Kräftigung der Rückenmuskulatur und des Beckenbodens.



Power-Yoga

Bewegungsfluss und ein besonderes Körpergefühl.

Es verbindet Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit bewusster Atmung. Die einzelnen Elemente sind dem Yoga entnommen. Diese fließend und ohne Pause miteinander zu verbinden macht das Wesen des Power-Yoga aus.

Die Übungen helfen, die Energie im Körper spürbar zu machen und regen intensiv die Atmung, den Kreislauf sowie die Verdauung an. So fühlt man sich danach ausgeglichener, aber auch wacher und frischer und sorgt so für einen harmonisch trainierten Körper, aber auch für eine intensivere Körperwahrnehmung.



Kraft Kursangebot

nachfolgende Kurse legen ihren Schwerpunkt auf die Kräftigung der Muskulatur.

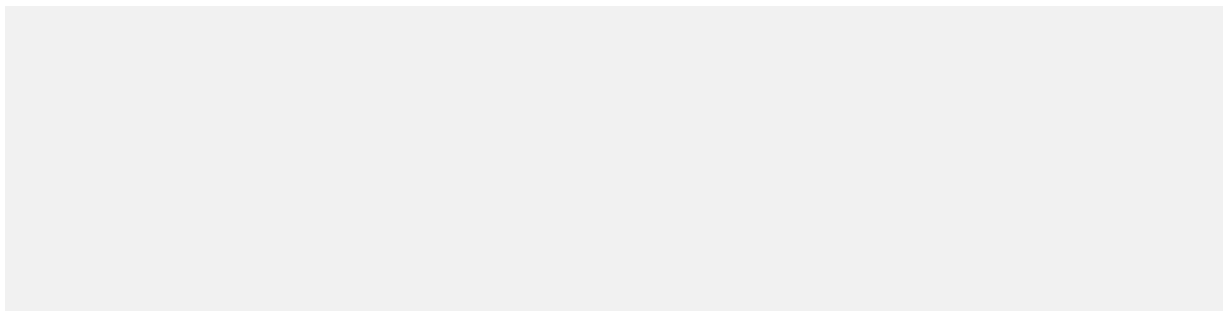
Die Kurse sind intensiv und sie spüren ihren Körper richtig!



Bauch-Beine-Po (BBP)

intensive Kräftigungsübungen für die Problemzonen BBP und Gewebestraffung.

Straff statt schlaff ist die Devise.



Workout

Ein Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten und leichten Aerobicsschritten, welches die wichtigsten großen Muskelgruppen kräftigt und trainiert.



Fit Mix

Ein körperlich anspruchsvolles, dynamisches, intensives und fließendes Training.

Koordinativ einfach, aber intensiv. Sie trainieren die großen Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem. Der Kurs ist eine Mischung aus Aerobic und BBP und für alle geeignet.



Ausdauer Kursangebot

Nachfolgend aufgeführte Kurse legen ihren Schwerpunkt auf die Steigerung ihrer Kondition. Schwitzen und Fettverbrennung stehen im Vordergrund. Mit Spaß werden in vielen Kursen leichte Choreographien zusammen gestellt, die auch ihre Koordination positiv beeinflussen.



Aerobic für alle!

Audauertraining mit Musik, die Sie bewegt.