

Wirbelsäulentraining/ aktives Rückentraining

Gymnastik bei chronischen Rückenbeschwerden und zur Stärkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Beinhaltet Kräftigungsübungen für Rücken und Beckenboden, zur Stabilisierung und Haltungsverbesserung

Rückenkräftigung/Fasziendehnung/Yogaelemente

Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Diese trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübung und Meditation. Über das Halten der Yoga-Positionen dehnt man das Bindegewebe und durch dieses Dehnen lösen sich „verklebte“ Faszien und die Durchblutung wird gesteigert. Um wirklich Erfolge zu erzielen ist es wichtig dabei zu bleiben. Das stetige Dehnen der Triggerpunkte (Schmerzpunkte) sorgt dafür, dass sich die Faszie löst und trainiert wird. Dabei regeneriert das gesamte Gewebe und Verspannungen werden aufgelockert.

Indoor-Cycling

In der Gruppe fährt man auf einem speziellen Fahrrad, das es erlaubt, den Tretwiderstand stufenlos einzustellen. Für Fortgeschrittene Radler ein effektives Herzkreislauftraining.

Wassergymnastik

Dieses gelenkschonende Training findet im Wasser statt, kräftigt das Bindegewebe, stärkt das Lymphsystem, trainiert den Beckenboden und entlastet den Rücken. Es kann nur in Verbindung mit einem Thermenbesuch genutzt werden.

Kraftausdauer mit Langhantel

Effektives, vorchoreographiertes Kraftausdauertraining mit Langhanteln für Frauen und Männer. In dieser Stunde werden alle Muskelgruppen je ca. 5 Min. trainiert. Um dies technisch richtig ausführen zu können, ist vorher eine Einführung notwendig.

Total Body

Das Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Das Equipment besteht überwiegend aus Bällen, Kettleblocks, TRX und dem eigenen Körpergewicht. Der Spaßfaktor spielt bei diesem Konzept eine zentrale Rolle. Die verschiedenen Stationen werden in einem bestimmten Zeitintervall durchlaufen, wobei sich Trainingszeit und Pause abwechseln. Dieses Training ist für Männer wie auch für Frauen geeignet, da die Intensität der jeweiligen Übung selbst angepasst werden kann. Es ist aber von Vorteil wenn eine gewisse Grundfitness bereits vorhanden ist.

Fit von Kopf bis Fuß / ohne Bodenübungen

Koordinationstraining, Dehnübungen, Kräftigungsübungen und Schrittkombinationen mit Musik und Geräte. Für alle, die nach Verletzungen und Bewegungseinschränkungen wieder fit werden wollen. Ein knieschonendes Training.

Line-Dance

Es sind festgelegte, sich wiederholende Schrittkombinationen, die synchron von allen getanzt werden. Getanzt wird nicht nur zu Country & Westernmusik, sondern auch zu aktuellen Charts und allen bekannten Musikrhythmen. Tanz macht Spaß und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Line Dance ist für jede Altersgruppe geeignet.

TRX = Effektives Ganzkörper-Workout

Trainiert Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer mit überraschender Intensität. Das tragbare, ultraleichte Trainingsgerät bietet ein effektives Ganzkörper-Workout ohne Zusatzgewichte bei minimalem Zeitaufwand. Mit Fußschlaufen, Schnellverstellungen für die Gurtlänge und komfortablen Griffen ermöglicht der TRX ein komplettes Workout – alleine mit dem Widerstand des Körpergewichts gegen die Schwerkraft!

CYCLEWELL

Ein betreutes, gruppendynamisches,herzfrequenzgesteuertes Trainingskonzept mit Tomahawk-Räder, mit speziellen Lenkern, die eine aufrechte und entspannte Sitzposition bieten. Gezielt kombiniert mit Rücken- und Bauchstabilisationsübungen im Grundlagenausdauerbereich.

ZANDUNGA

Diese Kurse sind geeignet für alle Altersklassen und Fitnesslevels. Zumba / Zandunga kombiniert die Lateinamerikanischen Tänze wie Samba, Salsa, Rumba, Reggaeton und Merengue mit Hip Hop und Fitness-Moves. Es ist ein Trainingsgefühl als wäre man beim Karneval in Rio.

MIXXEDFIT

Tanzchoreographien nach rhythmischer Musik. Dynamisches Kraft-Ausdauertraining mit leichten Schrittfolgen.