

LEGENDE

Hier finden Sie die Beschreibung unserer verschiedenen Aerobicstunden!

All unsere Trainer sind bestens ausgebildet und können Sie individuell betreuen. Anfänger als auch Fortgeschrittene finden bei uns genau das, was sie wollen!

Beachten Sie bei einigen Stunden die Voranmeldungen!

Öffnungszeiten & Aerobicplan finden Sie auf der Vorderseite...

PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

YOGA

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit. Das Umsetzen physischer Energie beim Yoga ist einer der Gründe dafür, warum empfohlen wird, die Übungen nach Anleitung qualifizierter Yogalehrer zu praktizieren.

BOOT CAMP

Dieses Workout ist deshalb so effizient weil sie hierbei ihren ganzen Körper beanspruchen, indem sie ohne Pause von einer zur nächsten Übung übergehen. Das Workout beinhaltet Übungen wie Push-ups, Jumping Jacks, Crunches und andere Übungen bei denen Sie ihr eigenes Körpergewicht einsetzen. Der Unterschied liegt in der Intensität. Ihre Herausforderung im Boot Camp ist es, an Ihre körperlichen Grenzen zu gehen. Sie arbeiten, schwitzen und das beste daran ist, sie verbrennen noch jede Menge Kalorien.

BBP

Leichte Aerobicsschritte zum Aufwärmen. Danach gezieltes Training der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

HAPPY BAUCH

In unseren 15 Minuten Einheiten Happy Bauch machen Sie ein kurzes, aber gezieltes Workout für Ihre Bauchmuskeln. Mit einem smile zum six pack!

RÜCKEN FIT

Unsere Rückenstunde für jeden, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Hier mobilisieren, kräftigen und dehnen Sie Ihre Rückenmuskulatur, denn nur ein gesunder Rücken kann entzücken.

YOGALATES

Vereint werden leichte Yogaübungen mit Pilates und Stretching, konzentriert auf den Rücken. Abschließende Entspannung. Der Körper soll dadurch sanft gekräftigt und gedehnt werden, angestrebt wird eine verbesserte Haltung und Beweglichkeit sowie eine körperliche und geistige Ausgeglichenheit.

FATBURNER

Ein Ganzkörpertraining im Fettverbrennungsbereich mit leichter Choreographie für Jedermann und jede Frau. Läßt die Pfunde schmelzen und macht richtig Spaß.

QI GONG

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

BODY SHAPE

Intensives Kräftigungs- und Ausdauertraining mit Kleingeräten. Ihr gesamter Körper wird gekräftigt, gestrafft und auf Vordermann gebracht.

POWER WORKOUT

Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper. Kräftigt und stabilisiert die Muskulatur sowie die Knochen und beugt Osteoporose vor.

KID'S MOVE & MORE

(Kid's Training)

Bewegung speziell für die Kleinen. Turnen, springen, spielen uvm. Mit viel Spaß lernen die Kinder Handstand, Rollen, Rad, etc...! Wir geben uns nicht nur mit spielen und beschäftigen zufrieden sondern möchten den Knirpsen etwas vermitteln. Der Spass steht im Vordergrund!

SPRECHSTUNDEN

Unsere Experten beraten Sie kompetent zu folgenden Themen: Pilates, Gewichtsreduktion, Ausdauer- und Krafttraining, Power Plate uvm.

Einfach anmelden!

