

Herz-Kreislauf

Move and Style – Effektives Ganzkörpertraining mit Gewichten, die systematisch gesteigert werden. Ein regelmäßiger Besuch sichert den Trainingserfolg.

Cycle and Tone – 30 Minuten Herz- Kreislauftraining auf dem Indoorcyclingbike anschließend kräftigende Übungen mit Gummibändern am Rad. Speziell werden Rücken, Arm und Schultermuskulatur angesprochen.

Hi-Lo Workout – Dynamische Aerobicstunde mit Cardio und Kräftigung im Wechsel.

Indoorcycling – Training in der Gruppe auf dem Indoorcyclingbike. Für Einsteiger bis Profisportler ist es ein optimales Herz-Kreislauftraining.

Power BBP – Ausdauer mit kleinen Aerobicselementen, dazu kräftigende Übungen speziell für Bauch, Beine und Po.

Step – Eine bewährte Herz-Kreislauf Trainingseinheit, für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

ZUMBA – Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

Muskelkräftigung

All in One – Kombinierte Stunde aus kräftigenden Elementen, Herz-Kreislauftraining und Entspannung.

Bodystyling – Optimales Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Es werden kleine Hilfsmittel hinzugenommen.

Six Pack – Spezielles Bauch- und Rückenmuskeltraining in der Gruppe.

Wirbelsäule – Funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen vorbeugend gegen Rückenschmerzen.

Zirkeltraining – Training an Kraftgeräten in der Gruppe.

Balance

Pilates – Ganzheitliches Körpertraining bei dem auch tiefliegende Muskeln angesprochen werden. Dadurch wird die Haltung verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Slings IN RHYTHM – vereint Übungen zur Ganzkörperkräftigung mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.

Power Vit Yoga - ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich besonders durch seine Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet.

Yoga der Energien – Durch Körperhaltungen, Atemlenkung, Übung der Konzentration und Meditation, entstehen Beweglichkeit, Kraft, Gelassenheit und Bewusstheit. Körperliche, seelische und geistige Fähigkeiten können sich ausgewogen entfalten.

TaiChi – Chinesische Bewegungskunst zur Förderung der Lebensenergie. Ausgleich der Psyche und Stärkung des Körpers.

Innere Balance

Balance von Körper-Geist-Seele
Ein Zusammenspiel von Atemtechnik nach den Grundlagen von Qigong, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yogaelemente und Meditation.
Für jeden, der seinen gestressten Alltag entfliehen möchte.

Kinder und Jugendliche

Kids Dance – Diese Stunden sind für unsere Kleinen. Freude, Fantasie, Bewegungsdrang, Kreativität, Kondition im Hinblick auf die tänzerische Grundausbildung.

Kids Karate – Hier wird den Kindern mit verschiedenen Hilfsmitteln, zum Teil auch musikalisch, traditionelles Karate beigebracht.

MTV Dance – Für alle, die Spaß am modernen Tanz haben.