



Kursbeschreibung

4STREATZ

Das motivierende Cardio-Dance-Training vereint Elemente aus dem klassischen Aerobic mit modernen Dancemoves. Die Choreographien sind ein Mix aus Aerobic, Hip-Hop, Jazz, House und Salsa. 4Streatz ist auch für Nichttänzer und Einsteiger geeignet.

Bauch / BauchXpress

"Bauch pur!" Intensives Training der Körpermitte, vor allem für Bauch und unteren Rücken.

bodyART

Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken werden zu einer Synergie aus Training und Entspannung.

BodyMind

Eine kraftvolle und fordernde Mischung aus Yoga, Pilates und Workout.

Bodystyling

Ein Kräftigungskurs für den ganzen Körper mit Hanteln, elastischen Bändern, Flexibars oder anderen Equipment.

Cycling

Ist das perfekte Ausdauertraining auf speziellen Indoor Cycling Rädern. Sehr gelenkfreundliches und absolut choreographiefreies Ganzkörpertraining in der Gruppe. (bitte Anmelden!)

deepWORK

Ist ein einfaches aber athletisches Workout, welches dem Gesetz von Ying + Yang unterliegt und sowohl die geistigen, als auch die körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings miteinander verbindet.

Faszientraining

Zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Federnde Bewegungen werden mit unterschiedlichen Dehnungen und Kräftigungsübungen kombiniert und der Körper mit Faszienrollen ausgerollt.

Faszien Yoga

Ein eher passiver Yoga-Stil, der besonders auf die Faszien (Bindegewebsstruktur) wirkt, die Positionen werden dabei länger gehalten als bei dynamischeren Yoga-Stilrichtungen.

Fatburner

Herz-Kreislauftraining, Ausdauer und allgemeine Körperstärkung. Durch ständige Bewegung erhöht sich der Kalorienverbrauch und somit die Fettverbrennung.

FT Circle

In diesem funktionell aufgebauten Trainingszirkel kommen Stoß-, Zug-, Sprung-, Rotations-, Schnelligkeits- und Stabilisationsübungen vor, der Puls bleibt dabei stets hoch.

Gesunder Rücken

Spezielles Rückentraining zur Stabilisierung der Wirbelsäule, zur Lösung von Verspannungen und zur Korrektur der Haltung.

H.I.I.T Circle

HIIT steht für High Intensity Intervall Training, also ein hochintensives Intervall-Zirkeltraining. Die Besonderheit liegt im sich wiederholenden Maximalleistungsbereich, der nur von kurzen Ruhephasen unterbrochen wird. Optimale Fettverbrennung und ein Muskelaufbau in kurzer Zeit.

Pilates

Ein systematisches Ganzkörpertraining, welches vor allem das Zentrum des Körpers sowie Bauch und Rücken auf sanfte Weise trainiert. Körperwahrnehmung, Balance und Atmung spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Pumping

Kraft- und Ausdauertraining mit einer Langhantelstange und wechselnden Gewichten.

Step

Koordinationsbetonte Ausdauerstunde mit Schrittkombinationen auf und um das Step-Brett. Für alle, die Spaß an Choreographie und Ausdauertraining haben.

TRX

TRX-Suspension Training ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining unter Verwendung eines Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

Yoga, Kundalini Yoga und 4 Elements Yoga

Aktive und entspannende Übungen für die körperliche und seelische Balance. Die Vitalität verbessert sich und gleichzeitig erlangt man eine Haltung der inneren Gelassenheit. (4 Elements Yoga ist dabei sehr gut für Einsteiger geeignet!)

