# FITNESS CONNECTION

### Bewegte Kräftigung

Die Gesäß- und Beinmuskulatur werden während Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Hilfen in der Kräftigung unterstützt den Aufbau und die Kräftigung von Beckenboden, Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur optimal. So können diese wichtigen Muskelgruppen Ihre volle Tätigkeit und erforderliche Spannkraft wieder zurückgewinnen. Anmeldung erforderlich.

### Gutzkill®

Gutzkill® ist ein funktionelles, ganzheitliches Workout, welches Kraft, Flexibilität, Cardio und Atmung verbindet. Basierend auf dem Prinzip von Yin & Yang sowie den fünf Elementen, passen wir jedes Übungsziel individuell und flexibel, basierend auf Energie und Entspannung, und kommen den Menschen als Ganzes von Körper, Geist und Seele.

### BODYPUMP®

BODYPUMP® nach Les Mills ist ein dynamisches Workout mit Langhanteln, welches die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen definiert und trainiert. Du kannst deine Trainingsintensität durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen.

### Body Workout

Body Workout bedeutet Kräftigung, Dehnübungen und Bewegung für den ganzen Körper. Dieses Allround-Workout eignet sich wunderbar, um alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren.

### bellicon® JUMPING

Das abwechslungsreiche Training mit hohem Spaßfaktor, bei dem du dich so richtig austoben und Kalorien verbrennen kannst. In bellicon® JUMPING® erwartet dich ein intensives Fitnessprogramm auf dem bellicon® Mini-Trampolin. Reservation erforderlich.

### Dance'fit

Für Jung und Alt, für Männer und Frauen. Dance'fit ist eine Kombination von einfachen Dancefloor-Jazz und Tanz. Durch die tolle Musik und einfachen Übungen aus der „Tänzerwelt" werden die inneren Muskeln massiert und der Körper wird von innen heraus gestärkt. Das Training endet mit 10 Minuten „Spass-Dance- all Schlawiner Mallorca Hit, wenn wir motiviert!

### dreiSIXTY

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination – Dieses Workout fällt in die funktionelle Gerätekategorie und ermöglicht ein effektives, intensives Training. Kombiniert mit Kraft- und Stabilisationsübungen. Die Bewegungsabläufe wechseln zwischen Anspannung und Entspannung. Yin & Yang. Das Trainingsziel die Verbesserung Ihrer Muskel- und Bindegewebselastizität, Ihrer Körperhaltung und Ihrer Körperwahrnehmung im Schritttempo.

### Fit mit 60+

Bei Fit mit 60+ wird gezielt die Kraft- und Koordinationsfähigkeit gefördert. Die Übungen sind für Frauen und Männer ab 60 Jahren als Abwechslung und/oder Ergänzung zum Fitness-Kraftraining gedacht.

### Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf dem speziell dafür entwickelten Schwinnrad. Das Training ist eine Gruppe, dem eigenen Fitness-Stand entsprechend, zu fahren. Durch eine schwungvolle Musik- Auswahl, die für jede Person geeignet ist, wird es zu einem Erlebnis. Jeder Fahrer ist für sein Rad selbst verantwortlich.

### Inside Flow

Bei dem von Kripas Flow abgeleiteten Kripalu® wird eine Übungsabfolge mit Atmen entwickelt, in der jede Bewegung im Takt der Musik mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert wird. Inside Flow ist für alle, die gerne eine dynamische und kraftvolle Fitness erleben und zugleich ihre körperliche Kondition verbessern möchten.

### Lunchtime

Die Lunchtime-Lektion ist ein cooles Stunt- und Explosivprogramm zum verbindlichen Kraftraining. Sie ist aufgebaut auf Kraft, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen (vorwiegend die grundlegenden Übungsformen und Übungsbewegungen Schwünge und Spiele stehen im Vordergrund).

### M.A.X.® (Means Activity Excellence)

Das kurze und intensive Ganzkörpertraining mit einfachen Übungsabläufen. M.A.X.® zielt für effektive Aktivitäten Ausdauer und ist für Frauen und Männer geeignet, die rasch und intensiv trainieren möchten. Auf Basis meiner Erfahrungen und Analysen, Kraft und Koordination trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

### Pilates

Ein wunderbares System von Bewegungen, die Körper und Seele gleichermaßen gut tut. Starke Bewegtheiten und Kraft werden in harmonischem Zusammenspiel gefordert. Die wichtigsten Effekte sind eine kräftigen und straffen Körperwirkung, eine Verbesserung der Beweglichkeit und weniger Rückenbeschwerden durch ein verbessertes Körperbewusstsein.

### TRX® Suspension Training®

Das TRX® Suspension Training® ist eine schnelle und nachhaltige Trainingsmethode, anabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessniveau. Sie wird in der Gruppe schlingen und beinhaltet Körpergewicht wird der ganze Körper gefordert und gefördert – so einen Komplexübung. Koordination und Beweglichkeit werden verbessert.

### Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamisch, fließender Yoga-Stil. Die Bewegung Wechsel von Asana (Übung) zu Asana wird durch die Atmung miteinander verbunden. Die Muskulatur wird dadurch gestärkt und die Konzentration, Beweglichkeit und Balance wird verbessert. Die Philosophie (Weltanschauung) hat weiteren starken Auswirkung auf das Trainingsziel, um es ganzheitlich anzugehen.