FITNESS CONNECTION

Freestyle Muskelkräftigung

Die Bauch- und Rückenmuskulatur werden während Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Probe in der Kräftigung vorbeugend dem Aufbau und die Kräftigung von Beckenboden, Bauch-, Rücken- und Schulterbereich optimal. So können diese wichtigen Muskelgruppen ihre volle Elastizität und verbesserliche Spannkraft wieder zurückgewinnen. Anmeldung erforderlich.

BODYSHAPE®

BODYSHAPE® ist ein funktionelles, ganzheitliches Workout, welches Kraft, Flexibilität, Cardio und Dehnung optimiert. Basierend auf dem Prinzip von Yin & Yang wobei den Gegensätzen, bewegt es eine Dynamik zwischen Aktivität und Passivität, Anspannung und Entspannung und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.

BODYPUMP®

BODYPUMP® nach Les Mills ist ein Gesamtkörper-Workout mit Langhanteln, welchen die Hauptmuskelgruppen wie Long und Mi, Anfängern und Fortgeschrittenen individuell und trainiert. Du kannst deine Trainingsbelastung durch unterschiedliche Gewichtswahl selbst bestimmen.

Body Workout

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

bellicon® - COMPLEX

Das abwechslungsreiche Training mit hohen Spaßfaktor, bei dem du sich so richtig auspowern und Kalorien verbrennen kannst. Im bellicon® COMPLEX erwartet dich ein intensives Fitnessprogramm auf dem bellicon® Mini Trampolin. Reservation erforderlich.

Stretching

Im Stretching dehnst du die richtige Technik des Dehnens. Der Kurs eignet sich für all und stellt dein Training. Egal ob du schon beweglich bist oder nicht, du wirst motiviert auf deinem Körper gehören. Mit dem Kurs kannst du deine Körperhaltung, deine Beweglichkeit, deine Durchblutung und deinen Stoffwechsel verbessern. Zudem vermeidest du mit regelmäßigem Dehnen eine Verletzungsrisiko von Muskeln und Gelenken.

Jump Workout

Athletisch, variabel, anstrengend und energetisch - Jump Workout Mix ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen, effektiven Intervallen. Training kombiniert mit Kraft- und Koordinationsübungen. Das Bewegungstempo wechselt zwischen Anspannung und Loslassen (Yin & Yang). Das trainieren von unterschiedlichen Muskeln und bringt deinen Körper in richtig ins Schwitzen.

Fit mit Ball

Ball Fit mit Ball spielt gezielt die Kraft- und Koordinationsmuskulatur gemäßigt sowie die Koordination und Beweglichkeit gefördert. Das Training ist für Frauen und Männer ab 50 Jahren als Abwechslung und/oder Ergänzung zum Fitness-Krafttraining gedacht.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf dem speziell dafür entwickelten Schwinnrad. Dabei wird verschiedene Schwierigkeitsgrade (also mit Schwierigkeit). Du trainierst in der Gruppe, dann eigenen Fitness-Stand entsprechend, zu lebhafter Musik. Es ist ein schweißtreibendes Ausdauertraining, das für jeden Fitness geeignet ist, egal ob du Anfänger oder Profi bist.

Aerobic Flow

Bei dem vom Workout Flow abgestimmten Tempo wird eine Choreographie mit Armen aufgebaut, in die eine Bewegung im Takt der Musik mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert wird. Aerobic Flow ist für alle Übungsleiter und Anfänger, Fortgeschrittene Fitnessen erleben und zugleich ihre körperliche Kondition verbessern können.

Lunchbox

Die Lunchbox-Lektion ist ein kurzes Bauch- und Ergänzungstraining zum Gesamtkörper Kräftigung. Sie ist aufgebaut auf Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeit. Übersäuerung verhindert die grundlegende Gleichgewichts- und Stabilisationen. Schwitzen und Spaß stehen im Vordergrund.

M.A.X.® (Muscle Activity Excellence)

Das kurze und intensive Ganzkörpertraining mit effektiven Übungsabläufen. M.A.X.® steht für «Muscle Activity Excellence» und ist für Frauen und Männer geeignet, die kurz und intensiv trainieren möchten. Auf Basis neuster Erkenntnisse wird Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

Pilates

Ein ausbalanciertes System von Bewegungen, das Körper und Geist gleichermaßen gut tut. Deine Beweglichkeit und Kraft werden in harmonischen Zusammenspiel gefördert. Die wichtigsten Effekte sind ein straffender und stabilen Rumpfbereich, eine Verbesserung der Körperhaltung und weniger Muskelverspannungen durch ein verbessertes Körperbewusstsein.

TRX® Suspension Training®

Das TRX® Suspension Training® ist eine intensive und funktionelle Trainingsmethode, ursprünglich von Navy SEALs entwickelt. Mit Hilfe der Gurtschlingen und dem eigenen Körpergewicht wird das ganze Körper gestärkt und optimiert – wo jeden Muskelbereich, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden verbessert.

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamisch, fließendes Yoga-Stil. Der Bewegung Atmung (Atem) zu Asana wird durch die Atmung unterstützt. Die Muskulatur wird sanft dabei gedehnt und die Konzentration, Beweglichkeit und Balance wird verbessert. Die Übungsreihe (Abendsonne) hat wechselnden Schwierigkeitsgrad und das Kursprogramm, um es gezielt zu verändern.

Power Core

Trainiere deine Core Muskulatur in 30 Minuten. Das Workout eignet deine Kraft, verbessert deine Balance, deine Beweglichkeit und gibt dir so Schutz vor Verletzungen. Ein wichtiges Basisprogramm deine Core Muskulatur auch nehmen.