CONNECTION
WÖLHUSEN

Bewegte Kräftigung

Das Bauch- und Rückenmuskelsystem werden während Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Dieses in der Kräftigung unterstützt dem Aufbau und der Kräftigung von Beckenboden, Bauch, Rücken und Schultermuskulatur optimal. So können diese wichtigen Muskelgruppen ihre volle Effizienz und schwierige Spannkraft wieder zurückgewinnen. Anmeldung erforderlich.

BODYART

BODYART ist ein funktionelles, ganzheitliches Workout, welches Kraft, Flexibilität, Cardio und Atmung optimiert. Basierend auf dem Prinzip von Yin & Yang wurde dort Bell Elemente Anteil an eine Dynamik zwischen Aktivität und Passivität, Anspannung und Entspannung und Element dem Menschen als Symbol von Körper, Geist und Seele.

BODYPUMP

BODYPUMP® nach von Hilfe ist ein Gemeinsam Workout mit langhanteln und den Hauptbewegungsmuster von Jung und Alt. Aufbügen und Folgeschritten aufbauen und trainiert. Die kommt deine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen.

Body Workout

Body Workout bedeutet Kräftigung, Mobilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Darüber Bildworld-Workout zugleich wird verschiedene, um alle Bereiche des entgegebenen Fitness zu trainieren.

bodyBARRE

Das bodyBARRE-Workout steigert deine Kraft, verbessert deine Ausdauer und Koordination. Durch dieses schwerelosbetonte Training wird deine Beweglichkeit und deine Körperhaltung optimiert. Das bodyBARRE setzt mit individuellen Musik um.

Bollwerk - CARDIO

Das abwechslungsreiche Training mit hohem Spaßfaktor, bei dem du nicht an richtig entspannen und Gelenken verbessern kannst, ist bollwerk - CARDIO. Hierbei wird mit intensiven Übungskombinationen auf dem bollwerk Mini-Trampolin. Kreislaufsystem schonend.

CALISTHENICS

Athletisch, perfekt, ausdrucksvoll, anmutig/elig – Dieses Workout fällt mit dem funktionellen Übungsausführung von eigenen Körpergewicht, effektives Herzkreislauf-Training kombiniert mit Kraft- und Stabilisationsübungen. Das Bewegungsmuster wechselt zwischen Anspannung und Lockerung – Yin & Yang. Das lassen sprechen den Anfängern Muskeln und lange deinen Körper so richtig ins Schwitzen.

Fit mit 60+

Mit Fit mit 60+ wird gezielt die Kompri- und Muskelmuskulatur gekräftigt sowie die Koordination und Beweglichkeit gefördert. Das Training ist für Frauen und Männer ab 60 Jahren mit Anwendung und hoher Orgelsong zum Fitness-Kräftigung gelegen.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf dem speziell dafür entwickelten Schwinnbike (Vorne und Schwungrad). Du trainierst in der Gruppe, dem eigenen Fitness-Stand entsprechend, zu festiger Musik. Es ist ein schweißtreibendes Ausdauertraining, das für jede Fitness geeignet ist, egal ob du Anfänger oder Profi bist.

Pilates

Bei verschiedenen Systeme und Bewegungen, das Körper und Seele gleichermaßen gefällt. Dieses Bewegungsbild wird durch wenden in kennzeichnet. Durchbewegungen gefördert. Die wichtigsten Effekte sind ein schlanker und starker Körperkern, eine Mittelposition der Wirbelsäule und weniger Muskelverspannungen durch eine verbesserte Körperbewusstsein.

rebirth & flow

Im stretch & flow kannst du die richtige Technik des Dehnens integrierst in einem dynamischen Fluss. Mit dem Ziel kannst du deine Körperhaltung, deine Beweglichkeit, dein Gleichgewicht und deine Koordination fördern. Die Übungen, speziell die Technikelemente, werden gezielt und gerichtet, wie in einer Dehnübung, wenden gezielt und gerichtet, wie in einer Dehnübung, wenden gezielt und gerichtet, wie in einer Dehnübung, wen