

### **Bewegte Rückbildung**

---

Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden während Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Pilates in der Rückbildung 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.

### **BODYART®**

---

BODYART® ist ein funktionelles, ganzheitliches Workout, welches Kraft, Flexibilität, Cardio und Atmung verbindet. Basierend auf dem Prinzip von Yin & Yang sowie den fünf Elementen, kreiert es eine Dynamic 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 Ganzkörper-Workout mit Langhanteln, welches die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen definiert und trainiert. Du kannst deine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen.

### **Body Workout**

---

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

### **bodyBURN**

---

Das bodyBURN-Workout steigert deine Kraft, verbessert deine Ausdauer und Koordination. Durch dieses schweisstreibende Training wird deine Muskulatur zum Brennen gebracht. Es verbessert deine Beweglichkeit und strafft zusätzlich den ganzen Körper. Das bodyBURN wird mit motivierender Musik unterstützt.

### **bellicon® JUMPING**

---

Das abwechslungsreiche Training mit hohem Spassfaktor, bei dem du dich so richtig auspowern und Kalorien verbrennen kannst. Im bellicon® JUMPING erwartest dich ein intensives Fitnessprogramm auf dem bellicon® Mini-Trampolin. Reservation erforderlich.

### **DEEPWORK®**

---

Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig – Dieser Workout-Mix ist ein funktionelles Ganzkörpertraining: ein abwechslungsreiches, effektives Herzkreislauf-Training kombiniert mit Kraft- und Stabilisationsübungen. Die Bewegungsabläufe wechseln zwischen Anspannung und Loslassen (Yin & Yang). Das beansprucht die tieferliegenden Muskeln und bringt deinen Körper so richtig ins Schwitzen.

### **Fit mit 60+**

---

Bei Fit mit 60+ wird gezielt die Rumpf- und Rückenmuskulatur gekräftigt sowie die Koordination und Beweglichkeit gefördert. Das Training ist für Frauen und Männer ab 60 Jahren als Abwechslung und/oder Ergänzung zum Fitness-Krafttraining geeignet.

### **Indoor Cycling**

---

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

### **Pilates**

---

Ein wunderbares System von Bewegungen, das Körper und Seele gleichermaßen guttut. Deine Beweglichkeit und Kraft werden in harmonischem Zusammenspiel gefordert. Die wichtigsten Effekte sind ein kräftiges und stabiles Körperzentrum, eine Mobilisation der Wirbelsäule und weniger Muskelverspannungen durch ein verbessertes Körperbewusstsein.

### **stretch & flow**

---

Im stretch & flow lernst du die richtige Technik des Dehnens verpackt in einem dynamischen Flow. Mit dem Kurs kannst du deine Körperhaltung, deine Beweglichkeit, dein Gleichgewicht und deine Koordination fördern. Die Muskeln, speziell die Tiefenmuskulatur, werden gekräftigt und gedehnt, was zu mehr Stabilität und Flexibilität des Körpers führt, dadurch verringerst du das Verletzungsrisiko von Muskeln und Gelenken. Ein verstärktes Bewusstsein nach Innen und eine korrekte Atmung entspannen während des Trainings deinen Körper und Geist.

### **Tabata**

---

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings beim Sport. Es wechseln sich Belastungszeiten von 30 Sekunden mit Belastungspausen von jeweils 10 Sekunden ab. Die Dauer eines Trainings dauert zwischen vier und beliebig vielen Minuten. Bei uns kannst du dieses hochwirksame und mitreissende Training jeweils 1x in der Woche während 30 Minuten erleben. Die Ergebnisse sind erstaunlich: Die aerobe Leistungsfähigkeit verbessert sich im Durchschnitt um 30% und auch die maximale Sauerstoffaufnahme lässt sich um bis zu 15% steigern. Und es macht Spass! DAS ideale Ergänzungstraining für Ausdauersportler und für alle, welche fit werden und fit bleiben wollen.

### **TRX® Suspension Training®**

---

Das TRX® Suspension Training® ist eine vielseitige und hocheffektive Trainingsmethode, unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessniveau. Mit Hilfe der Bandschlingen und dem eigenen Körpergewicht wird der ganze Körper gestärkt und geformt – vor allem Rumpfstabilität, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden verbessert.

### **Vinyasa Yoga**

---

Vinyasa Yoga ist ein dynamisch, fließender Yoga-Stil. Der fließende Wechsel von Asana (Übung) zu Asana wird durch die Atmung unterstützt. Die Muskulatur wird dabei gekräftigt und die Ausdauer, Beweglichkeit und Balance wird verbessert. Die Pranayama (Atemtechnik) hat wiederum direkte Auswirkung auf das Nervensystem, um es gezielt zu beruhigen.