CONNECTION
WOLHUSEN

Bewegte Bodenübung

Die Bauch- und Rückenmuskulatur wurden während Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Daher ist eine Kräftigung unbedingt vor Kälte und der Belastung von Beckenboden, Bauch-, Rücken- und Schulterbereich wichtig. In diesen Lektionen werden Übungsformen für mehr Stabilität und schmerzfreie Bewegungsmuster im Alltag vermittelt.

Bodyforce

Bodyforce® ist ein funktionelles, ganzheitliches Workout, welches Kraft, Flexibilität, Cardio und Haltung verbindet. Basierend auf einer Mischung von Pilates, Yoga und Athletiktraining werden in einer Stunde viele Muskelgruppen trainiert. Bodyforce® ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und kann an Ihren Level angepasst werden.

Bodyshape

BODYSHAPE® nach Les Mills ist ein Gruppenprogramm mit Langhanteln, welches die Hauptmuskelgruppen von Beine und Po, Schultern und Armen, Brust, Rücken und Bauch trainiert. Ein Workout mit Trainingsbegleitung und motivierender Gruppendynamik garantiert Ihnen.

Callfree - Kickfree

Eine abwechslungsreiche Stunde mit kurzen Sprintsätzen, die viele Ihrer Kalorien verbrennen und Ihren Körper schlank und straff machen. Callfree® Kickfree® arbeitet sich an intervallen Herausforderungen auf dem Laufband, Stepper, Crosstrainer und Bike ab.

Cardio Intervall

Abwechslungsreiches, anregendes Intervalltraining – Ihr neues Workout für ein funktionelles Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen, effektiven Intervallen! Training, Ausdauer und Kräftigung und Stabilisationsübungen. Ein Bewegungsablauf, mehrfach variiert, Steigerung und Loslassen! Ein 45 Minuten Cardio Intervall Workout, das Ihnen alles bietet, was Sie sich wünschen! Ein abwechslungsreiches Workout mit Hanteln, Steppern und Matten.

Circuit Cycling

Ein Cycling Workout, das Ihnen alles bietet, was Sie sich wünschen! Ein abwechslungsreiches Workout mit Hanteln, Steppern und Matten.

Core

Die Bauch- und Rückenmuskulatur wurden während Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Daher ist eine Kräftigung unbedingt vor Kälte und der Belastung von Beckenboden, Bauch-, Rücken- und Schulterbereich wichtig. In diesen Lektionen werden Übungsformen für mehr Stabilität und schmerzfreie Bewegungsmuster im Alltag vermittelt.

Dance Step

Ein abwechslungsreiches Workout mit Hanteln, Steppern und Matten.

Functional

Effektives Workout mit Hanteln, Steppern und Matten.

Indoor Cycling

Ein abwechslungsreiches Workout mit Hanteln, Steppern und Matten.

Pilates

Ein abwechslungsreiches Workout mit Hanteln, Steppern und Matten.

Pilates Ring

Ein abwechslungsreiches Workout mit Hanteln, Steppern und Matten.

Pilates Ring

Ein abwechslungsreiches Workout mit Hanteln, Steppern und Matten.

Pilates Ring

Ein abwechslungsreiches Workout mit Hanteln, Steppern und Matten.

Pilates Ring

Ein abwechslungsreiches Workout mit Hanteln, Steppern und Matten.