

Groupfitness-Kurse

Body & Mind



«Body & Mind» ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Charme. Auf sanfte Weise werden Muskulatur gekräftigt, die Haltung verbessert, die Atmung und Tiefenmuskulatur gestärkt. Mobilisation und Dehnungen halten den Körper beweglich. Koordinative Elemente aktivieren das Gehirn und bringen den Kopf in Schwung.

Bodytoning



Dieses Training eignet sich für alle, die ihre Idealfigur erreichen möchten und denen ein Aufbau der Kraftausdauer ebenso wichtig ist. Ein intensives Training zur Stabilisation, Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Als Hilfsmittel verwenden Sie Gewichtsmanschetten, Hanteln, Gummibänder, Step und Gymnastikball.

Functional Training



Diese Trainingsmethode konzentriert sich auf die Stärkung der Muskeln, die für die Bewältigung von täglichen Aufgaben und sportlichen Aktivitäten erforderlich sind. Functional Training trainiert den Körper als Ganzes und verbessert die funktionelle Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Koordination.

Hatha Yoga



Es gibt verschiedene Haltungen beim Ausüben von Hatha Yoga. Sie sorgen für psychische Ausgeglichenheit und stärken die Gelenke, lockern und entspannen die Wirbelsäule und verbessern die Haltung. Die Atemübungen erzeugen unmittelbares Wohlbefinden durch Körperentspannung.

Yoga im Wald



Die Sonne kitzelt auf der Nase, die Blätter rauschen im Wind und der Blütenduft belebt die Sinne – der perfekte Ort um mit Hatha Yoga zu entspannen und zu sich selbst zu finden. Im Sommer wird Hatha Yoga auf der Fitnessplattform im Freibad angeboten.

Pilates



Pilates ist ein intensives Training der tiefer liegenden Muskulatur, vor allem im Rumpfbereich. Der Gebrauch dieser zentral wirkenden Powerhouse-Muskulatur bildet das Fundament für unsere täglichen Bewegungsabläufe. Unabhängig von Alter und physischer Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden. Es wirkt spürbar, ist effektiv und hat eine ausgleichende Wirkung.

Power Yoga



Power Yoga ist ein ganzheitliches Training, welches auf Körper und Seele wirkt. Es führt zu neuer Vitalität für Körper und Geist, welche Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung vereint. Ein ideales Workout für Jung und Alt. Jeder entscheidet selber über Tempo und Intensität.

Rückenfit



Mit gezielten Dehnungsübungen, Lockerung und Kräftigung wird die entsprechende Muskulatur trainiert. Dieses Training verbessert das allgemeine körperliche Wohlbefinden und eliminiert dadurch Verspannungen und Verkrampfungen des Rückens.

Step Aerobic



Step Aerobic ist ein Ausdauertraining auf der Step-Bank mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik, bei dem besonders die Muskeln der Beine und des Pos trainiert werden. Es ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf Training mit Spass Faktor.

Tone-Stretch-Relax



Auf einen längeren, gut instruierten Kräftigungsteil folgt ein ausführliches Dehnen der Muskulatur. Die Musik in dieser Lektion begleitet und unterstützt jede Bewegung.