Groupfitness-Kurse

AquaFit

Aquafitness im Tiefwasser ist ein effizientes und sehr gelenkschonendes Ganzkörpertraining ohne Bodenkontakt. Zu mitreissender Musik wird der Wasserwiderstand für Übungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit genutzt. Das Training eignet sich für Schwimmer:innen aller Altersklassen und Fitnessniveaus.

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 Gewichts-manschetten, 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.

M.A.X.

M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining in 30 Minuten, bei welchem auf neusten Erkenntnissen beruhend Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung optimiert werden. Ausdauer, Kraft und Koordination werden verbessert. Dadurch ist ein super effektives Training garantiert.

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 wirkt ausgleichend.

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.