

Alle Programme eignen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.
Die Intensität kann durch Optionen dem Fitnesslevel angepasst werden.



Ein Dance-Mix aus verschiedenen Stilrichtungen.
Für alle, die gerne tanzen oder die verschiedenen Schritte lernen möchten.



Das Original-Langhantel-Ganzkörper-Workout aus Neuseeland! Ersetzt oder ergänzt das Krafttraining an den Geräten. Sichtbare Resultate in kurzer Zeit: Körperstraffung, Fettabbau, Muskeldefinition und vieles mehr.

ABS & CORE

ABS & CORE Workout ist ein Training mit kurzen, intensiven Übungen für Bauch und Rumpf. Die gesamte Körpermitte, sowie die schwer zugängliche Tiefen-Muskulatur wird gestärkt. Das Ergebnis: straffer Bauch und starker Rücken.

BALANCE

Yoga, PILATES, Tai Chi und Stretching. BALANCE bringt Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Bewusstsein und Konzentration in Einklang. Diese Lektion wird barfuss durchgeführt. Warme Kleidung für den Entspannungsteil mitbringen.

PILATES

Gezieltes Training für den Rumpfbereich. Fördert Rumpfkraft, -stabilisation und Beweglichkeit. Ebenfalls auch bei Rückenbeschwerden oder Rückbildung sehr empfehlenswert. Ebenso wird die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Diese Lektion wird barfuss durchgeführt.

INDOOR-Cycling

Das wahre Indoor-Cycling Bike-Rennen zu rasanter Musik in einer motivierten Gruppe. Verbrennt viele Kalorien, verbessert die Ausdauer, stärkt die Beinmuskulatur, schont die Gelenke, erhöht die Knochendichte und verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

BOOTY-Intervall

Booty & Legs ist ein Fettverbrennungs-Intervall. Kombiniert mit Beine & Po Übungen.

WINTER-SOMMER-FIT

Das ultimative Problemzonen-Programm! Straffen, formen und kräftigen des gesamten Körpers.

INTERVALL-Parcour F.I.P.

Funktional-Intervall-Parcour: geführtes Training in der Gruppe mit Coach. Kraft-, Ausdauer-, Reaktion-, Balance- und Koordinationstraining, welches auf funktionellen Übungen basiert. Das heisst, Bewegungen, die man im Alltag wiederfindet. Durch das variierende Intervall-Workout wird ein effizienter Trainingseffekt erzielt. Für jedermann/frau geeignet, da sämtliche Übungen dem entsprechenden Level angepasst werden können.

Circle-Training

Das Circle-Training ist ein abwechslungsreiches, effektives und motivierendes Gruppentraining. Abhängig von den gewählten Übungen schafft es die optimale Balance zwischen Kraft, Ausdauer, Stabilität und verbessert dein Körpergefühl und deine Bewegungsmuster. Es besteht aus einem Mix aus individuellen Parcourübungen und gemeinsamen Intervallsequenzen.

YOGA

Asanas (Yogaübungen) folgen fließend aufeinander. Die Bewegungen verbinden sich mit der Atmung. Dies streckt und stärkt den Körper und hält ihn beweglich. Positive Auswirkungen auf Geist und Psyche sind erwünschte Nebenwirkungen. Yoga ist eine ideale Ergänzung zu jeder Sportart.



Komplettes Ganzkörperworkout. Kräftigung, Cardio und Stabilität. Tone ist ein Functional-Fitness-Mix. Du trainierst in deinem eigenen Fitnesslevel. Gleichzeitig kannst du deine Grenzen austesten. Verbrennt viele Kalorien, formt und kräftigt deine Muskeln.

Mitnehmen:

saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränkebidon