

Kursbeschreibungen

Sprint	...ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT), bei dem du schnelle Ergebnisse erzielst. Es ist ein schnelles, hartes Workout, das innerhalb kürzester Zeit Ergebnisse liefert und die Gelenke dabei nur minimal belastet. Das HIIT Training belegt derzeit den ersten Platz im Ranking der beliebtesten und effektivsten Fitness Trends!
RPM	...ist ein Cycling-Workout, das maximale Ergebnisse liefert und deine Gelenke dabei minimal belastet. Du verbrennst dabei bis zu 675 Kalorien. Lass dich von großartiger Musik auf Touren bringen und dich von deinem Instruktor auf eine Strecke mit Bergen, Sprints und flachen Abschnitten mitnehmen.
CX WORX	.. CX WORX trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst du in jeder Hinsicht – sei es bei alltäglichen Bewegungen oder bei deinem Lieblingssport - denn der Core hält alles zusammen.
Po & Co	... ein flacher Bauch, schlanke Beine und ein knackiger Po. Mit diesem Kurs macht die Arbeit an der Figur richtig Spaß! Trainiere effektiv deine Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.
Bodypump	.. ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Hierbei verbrennst du bis zu 540 Kalorien, formst und definierst den gesamten Körper, stärkst deine Rumpfmuskulatur und trägst zur Gesundheit deiner Knochen bei.
HIIT	...High-Intensity Intervall Training. Die Geheimwaffe für DEINE Fettverbrennung, das ideale Training zum Abnehmen.
Functional Fit	...ist das Schlagwort der Sportszene! Du verbrennst Fett, stärkst Dein Herz-Kreislauf-System und formst schöne, starke Muskeln.
TabataXPress	...ist ein 15-minütiges hochintensives Intervalltraining der großen Muskelgruppen. Ein Kick für den Stoffwechsel.
CoreXPress	...ist eine 15-minütige dynamische Bewegungskombination zur Stärkung der Körpermitte.
StretchXPress	...ist ein 15-Minuten Dehnprogramm, das Verkürzungen der Muskulatur entgegenwirkt. Für eine optimale Beweglichkeit.
BALLance	...Entspannungsübungen für die Rückenmuskulatur und die Bandscheiben nach Dr. Tanja Kühne!
Vestibularmotorik	...Gleichgewichtsübungen für die Tiefenmuskulatur im Zirkeltraining. (Variation im Rehabilitationssport) Teilnahme nur mit entsprechender ärztlicher Verordnung!
Yoga	...Einheit und Harmonie Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene angelehnt an die Yoga-Vidya Grundreihe.
Energie-Yoga	...Durch aufeinander folgende Streck-/Dehn- und Räkelübungen für den ganzen Körper soll „Energie“ zum fließen gebracht werden. Blockaden können sich lösen. Man wird bewusster und bewusster...
Faszi(e)nierendes Workout	...ist ein Ganzkörper-Trainings-Cocktail aus verschiedenen Sport-Stilen. Von Eigengewichtsübungen über Yogeaelemente bis zu Bauch-Beine-Po und Stretching stehen Beweglichkeit und Kräftigung im Vordergrund. Beugt Rückenproblemen vor und kann Beschwerden mindern.
AOK Gesundheitsangebot	...die kostenfreie Teilnahme am Gesundheitsangebot „AOK Kraftausdauertraining im Fitnessstudio“ ist mit aber auch gerne ohne AOK-Gutschein zu besuchen. Es werden in dem Kurs Art und Wirkungsweise des Kraftausdauer- und Beweglichkeitstrainings vermittelt. Ursachen und Risikofaktoren von Schmerzen und Herz-Kreislauf-Problemen werden erörtert. Das Angebot umfasst 6 Einheiten!
Rehasport	...Teilnahme nur mit entsprechender ärztlicher Verordnung!
Funktionstraining/Wasser	...Teilnahme nur mit entsprechender ärztlicher Verordnung!