

Fitlexikon

Power

die Lebensgeister und schenkt pure Energie.

Spinning

Cardiotraining für „Spinner“ am Bike. Spinning ist einfach mehr als Radfahren am Ergometer. Cooles Bike, coole Musik, kompetente und motivierende Instrukturen machen diese Einheit zu einem perfekten Training für alle, die Ihre Ausdauer verbessern und auf Spaß nicht verzichten wollen. Vorsicht Suchtgefahr!

Power Moves

Eine Stepeinheit, voll gepackt mit tollen Choreografien. Kräftigungsübungen für den ganzen Körper bilden den Abschluss dieser Einheit.

Step Training

Ein wertvolles Herz-Kreislauftraining für Einsteiger und Fortgeschrittene. Einfache Schrittkombinationen am Step verbessern die Ausdauer und bringen jede Menge Spass.

Kick & Box

Konditionell anspruchsvolles Ausdauertraining. Kraftvolle Box- und Kickbewegungen der Kampfsportarten Tae Kwon Do, Karate und Boxen zeichnen dieses schweißtreibende Powertraining aus. Intensives Konditionstraining.

Movetivation

Alles ist möglich! Eine anspruchsvolle Choreografie zu absolut heißer Musik weckt

Herz-Kreislauf

Basic Kick & Punch

Ähnlich, wie bei Kick & Box werden Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten verwendet. Nicht ganz so intensiv, daher optimal für Fettverbrennung und Spaß an der Bewegung.

Fatburner

Aerobic-Dance-Latino zur optimalen Fettverbrennung. Nur bei geringer Intensität und lang andauernder Belastung erzielt man die optimale Fettverbrennung. Mit den abwechslungsreichen Choreografien trainiert man zusätzlich auch die Koordination. Stretching rundet das Programm ab. Der ideale Weg zur Traumfigur!

Aero Fatburner

Let's dance! Aerobic-kombinationen im mittleren Tempo zu fetziger Musik lassen diese Stunde zu einem wahren Genuss werden. Ein mindestens vierzigminütiges Herz-Kreislauftraining im Bereich der Fettverbrennung, die ideale Verbindung um Körpergewicht auf gesundem Wege zu regulieren.

Kraft-Ausdauer

Step & Tone

Ausdauer- und Kräftigungsprogramm auch für Stepeinsteiger

bestens geeignet. Lockere Schrittkombinationen und Leichthanteltraining für die Oberarme bringen Abwechslung in das Programm. Ein Workout für die Problemzonen im Hüft- und Beinbereich.

Pump´n Iron

Funktionelles Körpertraining mit der Langhantel im Rhythmus zu cooler Musik, zum Aufbau der Oberkörper- Gesäß- und Beinmuskulatur. Das Ergebnis sind keine dicken Muskelpakete sondern ein fitter und sichtbar trainierter Körper. Für Anfänger und Fortgeschrittene bestens geeignet und als Tipp: ein sehr effektives Training auch für Männer!

Kräftigung - Straffung

Body Styling

Ein Workout mit besonderem Augenmerk auf die Kräftigung von Schultergürtel, Armen und Beinen. Die Übungen werden in mittlerer Intensität und unter Einsatz von leichten Arm- und Beingewichten ausgeführt.

Bauch, Bein, Po & Co

Kampf den Problemzonen! Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po optimieren deine Figur. Die mittlere Intensität der Übungen und eine oftmalige Wiederholung der einzelnen Bewegungen aktivieren deinen Stoffwechsel und transportieren Schlackestoffe ab. Straffung für Oberkörper, Hüfte, Bauch und Gesäß.

Total Body Workout

Kräftigung für den ganzen Körper. 30 Minuten Ausdauertraining für die Fettverbrennung und anschließend einfache Choreografien um Bauch, Gesäß und Rückenmuskulatur zu kräftigen und zu straffen.

Tool Time

Ein Workout für den ganzen Körper! Mit Leichthanteln, Body Bar, Tubes und Fußmanschetten wird der ganze Körper aktiviert.

Kraft & Funktion

Silver Girls & Boys

Spezielle Aufbau- und Ausgleichsgymnastik für Senioren. Spaß an der Bewegung, fördern und erhalten die körperliche und geistige Mobilität und schenken Vitalität und Lebensfreude.

Funktionsgymnastik

Richtiges Bewegen im Alltag. Jeder Muskel für sich alleine ist ein Meisterwerk. Das harmonische Zusammenspiel aller Muskeln bedeutet Bewegung und Gesundheit. Das Wiedererlangen und Verbessern des muskulären Gleichgewichts ist das Ziel dieser Stunde.

Bauchkiller

25 Minuten nur für deine Bauchmuskulatur. Der Bauch ist gemeinsam mit der Wirbel-

säule die Stütze des Körpers. Und einmal davon abgesehen, fördert ein schöner Bauch auch das Selbstbewusstsein.

Wirbelsäule

Um die Wirbelsäule zu entlasten, muß ein entsprechendes Muskelkorsett im Rumpfbereich aufgebaut werden. Kräftigung und Mobilisation der Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur stehen im Mittelpunkt dieser Stunde. Entspannungs- und Dehnungsübungen lösen Verspannungen und vermeiden Fehlbelastungen.

Pilates

So trainieren die Stars! Erleben Sie Kräftigung auf besondere Art. Die Stärkung des Powerhouse (Rückenstrecker, Bauch und Beckenboden) und eine auf die Bewegung abgestimmte Atmung stehen im Mittelpunkt dieses Trainingskonzeptes. Die feine Muskulatur wird lang, schlank und geschmeidig.

Body & Mind

Körper und Geist werden in diesem Training gefordert und in Harmonie gebracht. Körperbewegungen aus dem asiatischen Raum werden mit dynamischen Techniken verbunden. Atem und Bewegung, Spannung und Entspannung, Bewußtsein und Konzentration bringen den Körper in Einklang. Verbessert die Haltung und Beweglichkeit. Entspannungstechniken runden dieses Programm ab.