

### **Aroha**

Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele. Elemente vom Haka-Tanz der Maori, dem Kung Fu und Tai Chi werden als Choreographie ausgeübt. Das Workout stärkt die großen Muskelgruppen und das Herz-Kreislauf-System. Es hilft, Aggressionen, Stress und Anspannung abzubauen. Aroha ist für jede Altersstufe geeignet, für Anfänger und Geübte.

### **Yoga**

Yoga ist der sanfte Weg zur inneren Mitte. Die Asanas werden passiv und ohne Kraft ausgeführt. Sie werden einige Minuten gehalten und somit die tiefer liegende Muskulatur und Faszien angesprochen.

### **Energy Yoga**

Eine sportlich orientierte Variante des Hatha-Yoga, in dem die Übungen in einem "Flow" gemacht werden.

### **Faszien-Yoga**

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Sie sind das Organ, das alles verbindet, das den Körper zusammenhält und strukturiert. Dies hat großen Einfluss auf die Geschmeidigkeit und Genauigkeit der Bewegungen. Das Training löst Verklebungen, hinterlässt ein besseres Körpergefühl, Beweglichkeit und Schmerzlinderung.

### **Pilates**

Ein Trainingssystem aus Dehn- und Kräftigungsübungen, das die körperlichen, geistigen und seelischen Elemente des Lebens vereint.

### **Qi Gong**

Die gesamte Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke werden sanft bewegt und gelockert. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die Übungen fördern eine gute Körperhaltung, Konzentration und Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer.

### **Cycling**

Cycling ist ein effektives Ausdauer- und Fettstoffwechsel-training auf dem Spin-Bike mit verschiedenen Fahrtechniken

### **Bauch, Beine, Po**

Dieses Training unterstützt die Straffung und Stärkung der Muskulatur, vor allem im Problemzonenbereich.

### **Bauch Training / Bauch weg Training**

Kurze, intensive Trainingseinheit, bei dem gezielt die Bauchmuskulatur gekräftigt und gestrafft wird.

### **European Muscle Power (EMP)**

EMP trainiert den ganzen Körper. Das Training ist darauf ausgerichtet, die allgemeine Muskelausdauer zu erhöhen und die Figur zu straffen.

### **Langhantel Workout**

Training mit der Langhantel mit den Schwerpunkten Muskelaufbau, Straffung und Fettreduktion.

### **Dance Workout**

Ausdauer- und Koordinationstraining mit einer sich aufbauenden Choreographie mit Aerobic-Elementen. Einstieg jederzeit möglich.

### **Step-Aerobic**

Ausdauer- und Koordinationstraining mit einer sich aufbauenden Choreographie mit dem Step. Gleichzeitig wird die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt und die Fettverbrennung aktiviert

### **Power Workout**

Das Training besteht aus kurzen, aber intensiven Trainingsintervallen. Es verbessert die Definition der Muskulatur und beschleunigt die Fettverbrennung im Körper.

### **Super Fit 50**

Ganzkörpertraining mit Aufwärmübungen. Bauch- und Rückenübungen bringen Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte mit dem Ziel, fit und ewig jung zu bleiben.

### **Med. Functional Training**

Ein Training mit freien Bewegungen, das komplette Muskelgruppen trainiert. Die Übungen verbessern Stabilität, Beweglichkeit des Rumpfes, Koordination, Ausdauer und das Gleichgewicht. Trainiert wird an der Kinesis-Station oder im Fle-xx-Bereich.

### **Walking / Nordic Walking**

Die Allwetter-Outdoor-Sportart für alle Jahreszeiten. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Es ist sehr wirksam bei Rücken- und Verspannungsschmerzen.

In Einklang mit der Natur wird das Immunsystem gestärkt und Stress abgebaut.

### **Spezial Kurs**

Termine, Kurse und Trainer: siehe Aushang