

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 / Faszientraining (Fle-XX-Bereich)

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.

CYCLING

Cycling ist ein effektives Ausdauer- und Fettstoffwechseltraining auf dem Spin-Bike mit verschiedenen Fahrtechniken.

FATBURNER

Eine sich aufbauende Choreographie zielt auf die Ausdauer ab. Dieses Training unterstützt außerdem die Straffung und Stärkung der Muskulatur und aktiviert mithilfe von Kurz- und Langhanteln die Fettverbrennung im Körper.

BAUCH TRAINING / Bauch weg Training

Kurze, intensive Trainingseinheiten, wobei 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.

BODYFORMING

Training für den Oberkörper mit Kurzhanteln oder Tubes mit den Schwerpunkten Muskelaufbau und Straffung für den Oberkörper.

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.

LACH-YOGA

Mit Atemübungen, rhythmischem Klatschen und spielerischen Übungen wird das Lachen gelockt - Glückshormone werden freigesetzt und Stress wird abgebaut. Jeden 1. Sonntag im Monat, 10.30 – 11.30 Uhr (8,50 € Kursbeitrag)

Präventionskurse

Zuzahlung erforderlich!

Bis zu 100 % Erstattung seitens der Krankenkasse möglich.

Functional Training

Ein Ganzkörpertraining, das mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Koordination wird geschult durch motorisch-komplexe Bewegungsabläufe. (10 Einheiten zu 60 Minuten)

Nordic Walking

Walken mit Stockeinsatz zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt und die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit wird verbessert. (10 Einheiten zu 60 Minuten)

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. (8 Einheiten zu 90 Minuten)

TK-Rücken-Training

Es wird aktiv gegen den allgemeinen Bewegungsmangel und den einseitigen Belastungen des Alltags gearbeitet.

Mit praktischen sowie theoretischen Elementen wird dem Thema „Rückenschmerz“ entgegengewirkt. Es werden Übungen gelehrt, die später selbstständig fortgeführt werden können. (9 Einheiten zu 60 Minuten)