

Health Kurse

Gesunder Rücken / Rückenschule

Eine gezielte Funktionsgymnastik für alle Bereiche des Rückens. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt.

Yoga / Qi Gong

Einfache, harmonisch fließende Bewegungsabläufe bringen Körper und Geist in Einklang.

Funktionelle Gymnastik

Ziele und Wirkung:

- Körperliches und seelisches Empfinden wird gesteigert
- Auflösung von Spannungen
- Kraftverbesserung für den Alltag
- Zunahme der Körper - Koordination
- Schmerzen werden verringert
- Verbesserung des Selbstvertrauens und der Akzeptanz
- Freiere und aufrechte Haltung

Pilates Matwork

Die Pilates - Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Rehabilitationstraining

Das Rehabilitationstraining bezeichnet die therapeutisch gelenkte systematische und planmäßige Anwendung von bewegungsorientierten Maßnahmen zur Wiederherstellung von körperlichen Funktionen, Organfunktionen, und Gesundheit. Dabei sollen mit einem Rehabilitationstraining Folgen von Verletzungen, Erkrankungen und Operationen überwunden werden und die normale Körperfunktion wieder hergestellt werden. Benötigt ärztliche Verordnung.

Toning Kurse

Bodystyling

Effektives Training der speziellen Problemzonen wie Bauch, Beine, Po. Bringt Deine Figur in Schwung. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

SIX - Pack

Der Name sagt alles...!
Du wolltest doch schon immer einen Waschbrettbauch...!

Bauch & Po

Optimales Training für die Problemzonen der Frau...! Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

Prävention

Herz- Kreislauftraining

Leider sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland immer noch Todesursache Nummer Eins. Neben dem Bluthochdruck haben außerdem Bewegungsmangel und Cholesterin negative Auswirkungen auf das Gefäßsystem des Menschen. Tun Sie etwas für Ihr Herz! (Herz-Kreislauftraining, Verbesserung der Kondition, Verbesserung der Pulsfrequenz, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Erhöhung des Wohlbefindens)

Rückenschule

Um Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates wie Bandscheibenvorfälle, Haltungsschäden und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen bzw. bestehende Beschwerden aktiv zu lindern, ist es sinnvoll mit geeigneten Maßnahmen zu begegnen. Tun Sie etwas für Ihren Rücken!

Cardio Kurse

Step Choreografie

Genau das Richtige um nach der Arbeit auszupowern. Ziel ist ein intensives, körperliches Ausdauertraining mit Step - Grundsritten als Voraussetzung.

FAT Burner

Hier werden verschiedene Aerobic - Schritte zu schweißtreibenden Choreographien zusammengestellt. So entsteht ein Fettverbrennungstraining, das Spaß macht und Koordination schult.

High Energy

Gezielt werden die Bewegungselemente der fernöstlichen Kampfsportarten mit den Grundsritten und Abfolgen des Aerobic verbunden. High Energy ist schnell, hart und ohne Schnörkel!

Kinder Kurse

Sporty Kids

Kinder benötigen Bewegung um sich geistig und körperlich entwickeln zu können. Durch verschiedene Sport- und Spielarten werden in diesem Kurs die koordinativen Fähigkeiten Ihres Kindes trainiert. Gleichzeitig wird Kommunikation und Kooperation untereinander gestärkt.