

Indoor Cycling ist eine Sportart, bei der innerhalb eines Raumes im Rhythmus der Musik getreten wird. Vor allem das Strampeln in größeren Gruppen findet bei allen Altersschichten Anklang.

Bauch Beine Po

Bei dies artig bezeichneten Fitnessprogrammen steht in erster Linie die Kräftigung genannter Körperzonen im Vordergrund. Die Stärkung des Muskelgewebes und damit die präventive Behandlung von Cellulite sind Ziel des BBP Programms. Einleitend erfährt ein solcher Kurs stets Aufwärm -und Dehnübungen.

Tae Bo

Der siebenmalige Kampfsportweltmeister Billy Blanks entwickelte diese Form des Fitnesstrainings. Es wird inzwischen mit großem Erfolg weltweit angeboten, die Resonanz bezüglich derartiger Programme ist enorm. Tae Bo kombiniert Elemente des Tanzens und der Aerobic mit den Künsten der Selbstverteidigung von Karate bis zum Kickboxen. Ähnlich den Aerobic - Kursen werden die Übungen rhythmisch auf eine Begleitmusik abgestimmt.

Langhantel

Ist ein modernes Ganzkörpertraining, in dem ohne schwierige Schrittkombinationen jede Altersgruppe und Fitnessstufe sehr schnell in Form kommt.

Callanetics

Callanetics bezeichnet eine moderne Version der klassischen Gymnastik, jedoch wird hier ohne Geräte und ohne sprunghafte Elemente gearbeitet. Callanetics basiert auf einer exakten Positionierung. Durch minimale Bewegungen und beharrliche, oftmals hundertfache Wiederholungen werden insbesondere die tieferen Muskelschichten angesprochen. Innerhalb der Übungen wird nicht nur mit den unterschiedlichen Muskelgruppen sondern auch mit Leitmuskeln und Impulszentren gearbeitet. Gerade durch den konsequenten Einsatz des Beckenbodens wird die tiefe Muskulatur aktiviert und die Haltung verbessert, da speziell der korrekten Aufspannung der Wirbelsäule eine große Bedeutung zukommt. Callanetics vermittelt das Gefühl für den anatomisch richtigen Gebrauch des Körpers, verbessert die Beweglichkeit, stärkt und strafft die Muskulatur.

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist eine weitere Variante des klassischen Aerobic, bei der klassische Teile mit Schritzübungen kombiniert werden. Mittelpunkt und einziges Gerät ist eine kleine Fußbank, die stets eingebunden ist in die Schrit choreographie. Bevorzugt wird hier die Bein -und Po Muskulatur aufs Korn genommen.

Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm! In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Zumba integriert einige Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen.

Flexibar

Das Trainingsgerät ist eine etwa 1 Meter lange, schwingende Fiberglas-Stange mit einem Griff in der Mitte. Ursprünglich waren sie für die Krankengymnastik entwickelt worden. Mittlerweile werden mit den Schwingungen Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert. Vor allem tiefer liegende Muskeln sollen damit gefordert werden und zur Straffung des Körpers beitragen.

Yoga

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Vor allem in den westlichen Ländern wird Yoga häufig in Unterrichtseinheiten vermittelt. Eine solche kombiniert Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Pilates

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Rücken Fit / Wirbelsäulengymnastik

Ziel des Kurses ist es die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und Schwächen im Rückenbereich vorzubeugen

Fatburner

Ist ein dynamischer Kurs mit viel Bewegung, aber angenehmer Intensität, um das Körperfett zu verbrennen

Bodystyling

Ganzkörpertraining zur Verbesserung der gesamten Muskulatur

Tanz

Standard und Lateinamerikanische Tänze werden unter den kompetenten Augen einer Tanzlehrerin unterrichtet

Bauch fit

30 min Training für die schönste Körperpartie