

Entspannung

- Qi Gong: Wer Qi Gong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das tägliche Üben zu einer Kraftquelle.
- Yoga sanft: Diese sanfte und ruhige Yogapraxis ermöglicht die bewusste Wahrnehmung und damit das Ankommen im eigenen Körper. Die klare Ausrichtung der Gedanken auf den Atem bringen den Körper zu Ruhe und Gelassenheit. Die Haltungen verhelfen zu mehr Flexibilität und Körperbewusstsein. Atmungs-, Bewegungs- und Kräftigungsübungen sowie eine tiefe Entspannung ermöglichen Stressabbau und Regeneration.
- Yoga: Yoga führt bei regelmäßiger Teilnahme zu Stressabbau, Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung, Kräftigung des Rückens bis zur Stärkung des Immunsystems und des Selbstwertgefühls. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Ausdauer

- Step: ... ist ein effektiver Weg, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte zu motivierender Musik machen Spaß und trainieren nicht nur die gesamte Beinmuskulatur.
- Step-Fat-Burner: Diese Kursstunde verbindet rhythmische Steps und Bewegungen zu motivierender Musik. Ein Zusammenspiel von Ausdauer und Koordination - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Training! Ideal für Einsteiger.
- Step Intervall: 6 Minuten Step im Wechsel mit 6 Minuten Muskeltraining Kraftausdauer. *Vorkenntnisse erforderlich.*
- Cycling: Ausdauer Training auf stationären Fahrrädern. Unabhängig vom Fitnesslevel trainieren alle gemeinsam in der Gruppe, motiviert von mitreißender Musik und passendem Farbspiel am eigenen Display. Absolut gelenkschonendes Training. Ein effektives Ausdauertraining mit verschiedenen, abwechslungsreichen Methoden.
Grüne Färbung: Intensitäten weiß, blau, grün, wenig gelb
Graue Färbung: alle Intensitäten von weiß bis rot
- Cycling Technik: In dieser Stunde lernst du das Cycling mit all seinen Facetten kennen. Auch die Einstellung des Bikes sowie die Handhabung des Displays lernst du hier kennen.

Kräftigung

- Aquagymnastik: Ein Training für jedes Alter. Ganz gleich ob untrainiert oder sportlich. Dieses umfassende Training im Wasser fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei fast vollständiger Gelenkschonung.
- Cross Athletic: Intensives Training im Zirkel mit eigenem Körpergewicht und mit Zusatzgewichten wie Kettlebells, Medizinbällen und Ringen. Stabilisation und Kräftigung von Rumpf, Bauch und Beinen.
- Cross-Athletic-Treff: Hier treffen sich Cross-Athletic-Begeisterte zum gemeinsamen Training im Zirkel – ohne Trainer.
- deepWORK: ... ist athletisch, einfach, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout voller positiver Energie! Ein ganzheitliches Training by Robert Steinbacher ohne Equipment!
- free moving: Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf die Beweglichkeit! Experimentierfreude, Offenheit sowie das Einlassen auf Neues, das ist *free moving*!
- Faszienstretch: Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt der Faszien-Dehnung! Mithilfe von gezielten Übungen werden diese optimal gestretcht und trainiert. Alles hängt mit Allem zusammen – danach fühlst Du Dich bewegt und beweglich! Faszien schützen vor Verletzungen, fördern die Beweglichkeit und sind für die Kraftentfaltung der Muskulatur wichtig.
- Group Rx RIP: RIP steht in diesem Fall für ein funktionelles Training unter anderem mit der Langhantel. Jede Bewegung wird mit dem Körpergewicht oder mit zusätzlichem Gewicht ausgeführt. Auf sichere und motivierende Art und Weise unterstützt Dich Dein Trainer in dieser Ganzkörper-Workout-Stunde.
- HIIT Workout: Der Kurs ist für jeden, der auch gerne mal an seine Grenzen gehen möchte! Perfekt geeignet für alle Sportler, die ihre Beweglichkeit und Kondition verbessern wollen! Kräftigungsübungen, die Deinen ganzen Körper formen und Dich schwitzen lassen.
- Push it Up: Der regelmäßige Wechsel zwischen Kraftausdauer und Muskelaufbau lässt in unserem Langhanteltraining keine Langeweile aufkommen!
- Pilates: Ein Ganzkörpertraining bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Dabei werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen. Besonderen Fokus legen wir hier auf die Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur, sowie auf Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Geeignet für alle Fitness-Level.
- Rückenzirkel: Dieses Zirkeltraining ist auf die Stärkung der gesamten Rumpf- und Rückenmuskulatur ausgelegt.
- Skigymnastik: ... verringert die Verletzungsgefahr und steigert durch gezielten Muskelaufbau die Sicherheit für jede Art von Wintersport.
- Wirbelsäulengymn.: Durch Kräftigung, Dehnung und Mobilisationsübungen der gesamten Rumpf- und Rückenmuskulatur kann altersbedingten Abbauprozessen sowie Rückenbeschwerden gegengesteuert oder vorgebeugt werden. Ideal um einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen.
- Workout: Ein modernes Ganzkörper-Workout das Tiefenmuskeltraining, Kräftigung der Oberflächenmuskulatur und Faszien-Fitness kombiniert. Das kurzweilige und effektive Training für Deine Gesundheit und Figur! Geeignet für alle Fitnesslevels.

Outdoor

- Nordic Walking: Trainiert gelenkschonend 80% der gesamten Muskulatur und ist somit ein optimaler Körperfettverbrenner! Die Bewegungsausführung (mit speziellen Stöcken) gleicht dem klassischen Skilanglauf. Durch NW werden Verspannungen im Nacken- und Schultergürtelbereich gelöst.