

Kursbeschreibungen Herbst-Special

Boostar

Dieser dynamische und abwechslungsreiche Kurs vereint funktionelle Übungen, Cardio- und Krafttraining, zu einem All-in-One-Cardio-Workout.

Einfache athletische Bewegungen werden in diesem Cardio-Mix zu einem Herzkreislauf-Booster mit hohem Kalorienumsatz kombiniert. Mit abwechslungsreichen Workouts und individuellen Anpassungsmöglichkeiten ist Boostar sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Pilates mit Pilates Ring

In diesem Sonderkurs werden die klassischen Pilatesübungen mit dem Pilates Ring verbunden. Manche Übungen werden dadurch leichter, andere schwerer.

Teilnehmen kann jeder, es sind keine Pilateskenntnisse erforderlich.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein Herz-Kreislaufausdauertraining auf IC7-Bikes der Firma „Tomahawk“ zu motivierender Musik unter Anleitung eines Trainers. Das schweißtreibende Programm und die Dynamik in der Gruppe spornen an.

Durch die individuelle Einstellung des Trittwidestandes können Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen teilnehmen.

Bodyshape

Ein vielseitiges Training mit und ohne Kleingerät, das den gesamten Körper kräftigt und strafft. Schweißtreibende Kräftigungsübungen zur Musik werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, sodass der Kurs für jedermann geeignet ist.

TRX

TRX-Schlingentraining bietet eine Mischung aus athletischem und stabilisierendem Ganzkörper-Workout und ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, da der Schwierigkeitsgrad der Übung durch das Verstellen des Schlingentrainers variiert werden kann.

Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training, bei dem sich 20 Sekunden Belastungsphase mit 10 Sekunden Ruhephase über 8 Runden abwechseln, so dass eine Übungssequenz jeweils 4 Minuten dauert. Trainiert wird bei diesem Konzept der ganze Körper.

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse des Fitnessstrainings erforderlich.

DAYO (Dance & Yoga)

DAYO ist mehr als Bewegung - ein fließendes Gefühl im Hier und Jetzt, eine Kombination aus Dance und Yoga. Machbar für jeden, der Spaß an gefühlvoller Bewegung und berührender Musik hat. Ganz nebenbei werden Koordination, Balance und Kraft geschult.