



### **Functional - Zirkel**

Ein funktionelles Ganzkörpertraining. Durch Einsatz des eigenen Körpergewichts und unterschiedlichstem Trainingsequipment z.B. Hanteln, Medizinbällen, Kettlebells, Slingtrainer und anderen funktionellen Trainingsgeräten werden in jeder Stunde neue Reize gesetzt und unterschiedliche Schwerpunkte trainiert. Hier können Anfänger wie Fortgeschrittene gemeinsam trainieren! Das Ziel des Trainings ist die Verbesserung der Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Ausdauer des Körpers, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu erhöhen.

### **Hatha Yoga**

Erfahren Sie die positiven Effekte von Yoga auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit durch Hatha Yoga. In einer entspannten Atmosphäre lernen Sie einfache Yoga-Übungen und Atemtechniken, um Stress abzubauen und den Körper zu stärken.

### **Bodyfit mit Baby**

Ein Kurs für alle Mütter die nach Ihrer Rückbildungsgymnastik weiter fit werden möchten. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, ganz auf die Bedürfnisse nach der Schwangerschaft abgestimmt. Gerne darf ihr Baby beim Kurs mit dabei sein.

### **ACTIVE-Kids**

Im Kurs ACTIVE-Kids für 3 bis 6 Jährige werden Ihre Kinder spielerisch in das Thema Bewegung eingebunden. In 50 Minuten wird ein bunt durchgewürfeltes, aber trotzdem strukturiertes Kindertraining durchgeführt, in dem die unterschiedlichsten Bewegungsarten und Turnübungen erlernt werden, wobei Spiel und Spaß natürlich im Vordergrund stehen.

### **Mobility**

Mobility-Training bezieht sich auf eine Vielzahl von Übungen und Techniken, die darauf abzielen, die Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers zu verbessern.

### **Funktional Intervall**

Eine Mischung aus kraftvollen und schweißtreibenden Intervallen, die den ganzen Körper fordern, kräftigen und das Herz-Kreislaufsystem trainieren. Wer sich auspowern möchte ist hier genau richtig.

### **Move – Stretch – Relax**

Dieser Kurs beginnt mit sanften Bewegungen kombiniert mit Mobilisation und Stretching und schließt mit einer kurzen (Tiefen)Entspannung.

### **Zumba®**

Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Geeignet für jede(n) der sich gerne bewegt und Freude an Musik hat.

### **Pilates**

Pilates ist ein kräftigendes Ganzkörpertraining, das durch präzise Übungsausführung auf den Aufbau der Tiefenmuskulatur abzielt

### **Bodyfit**

Body Fit ist viel mehr als nur Bauch-Beine-Po, es ist auch Cardio- und Fitnesstraining, Stretching und Mobility. Hier werden gezielt die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gestärkt. Bodyfit verbindet ein motivierendes Herz-Kreislauf-Training mit einem gezielten Ganzkörpertraining. Mit oder ohne Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Hanteln, Tubes. uvm.

### **Dynamic Stretching**

Ein forderndes Stretching Workout zu Elektro Beats, das an ein Bootcamp erinnert, dem Yoga ähnelt und sich wie ein One Day Retreat anfühlt! Im Fokus stehen: Stärkung deiner Körperkontrolle im End-Range-Bereich, Verbesserung deiner Bewegungsmuster und Beweglichkeit, Kräftigung deiner Tiefenmuskulatur, Training deiner Koordination und Balsam für deine Seele!

### **Rückenfit**

Hier wird der Fokus auf die Kräftigung und Mobilisation der Rücken- und „Core“ Muskulatur gelegt. Die Muskulatur wird gestärkt und Schmerzen vorgebeugt.