

KRÄFTIGUNGSPROGRAMME

BBP: Übungen zur Straffung und Festigung der Bauch-, Beine- und Pomuskulatur.

Body Styling: Ziel dieser Stunde ist es, den gesamten Körper zu stärken und zu straffen. Im Gegensatz zu BBP werden auch Schultern, Rücken und Arme miteinbezogen. Es werden verschiedene Hilfsmittel verwendet.

LES MILLS BODYPUMP ist einer der schnellsten Wege fit zu werden und viel Körperfett zu verbrennen. BODYPUMP® ist das ultimative Langhantelprogramm, das den ganzen Körper und alle Hauptmuskelgruppen in Form bringt.

Geräte Circuit: Eine Kombination aus Gerätetraining und freien Übungen im Zirkel auf der Trainingsfläche unter Anleitung zu motivierender Musik.

Pilates: Auf das Körperzentrum orientiertes Training, Grundlage ist die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Gleichzeitig wird die Flexibilität und Muskeldehnung verbessert!

Power Dumbbell: Die ideale Verbindung zwischen Krafttraining und klassischem Group Fitness Training. Die Übungen mit der Langhantel werden zu einem schweißtreibenden Gruppen-Workout.

S.T.R.A.F.F ist ein kurzes, intensives Kleingruppenttraining auf der Trainingsfläche mit unterschiedlichen Kleingeräten. S.T.R.A.F.F Bauch & Rücken: Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. S.T.R.A.F.F Faszien: Lockerung der Faszien und ein ganzheitliches Beweglichkeitstraining. S.T.R.A.F.F Mobitrain©: Muskellängentraining des gesamten Körpers am Mobitrain Zirkel. S.T.R.A.F.F Kleingeräte: Kurzes und effektives Training mit unseren Kleingeräten.

Trampolin@BodyUp

Spezielles Training für jedes Niveau auf dem Minitrampolin zur Verbesserung der Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit, sowie zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit unter dem Motto „Spaß fördert die Gesundheit“.

Balance: Das Auf- und Abschwingen sowie das Ausbalancieren aktiviert jede Zelle im Körper und trainiert besonders gelenkschonend alle Muskeln. Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Power: Dynamisches Trainingsprogramm kombiniert mit Variationen aus Aerobic, Step-Aerobic, Dance, Sprints und Boxing, um eine bestmögliche Fettverbrennung zu erreichen.

Am Montag früh findet das Heranführen an die richtige Technik statt, mit Übungen zur Straffung und Festigung der Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur. Erlerne und übe das Körpergefühl bewusster einzusetzen.

WBS ist die Abkürzung für Wirbelsäule. Hier werden mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Flexibilität durchgeführt, für einen gesunden Rücken und einen straffen Bauch.

Workout: Herz-Kreislauf-orientiertes Krafttraining im Intervall. Hier kommst Du ins Schwitzen, verbrennst Kalorien und kräftigst Deinen ganzen Körper.

AUSDAUERPROGRAMME

Indoor Cycling: Herzfrequenzorientiertes Training auf dem Cycling-Rad! Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, die ihre Grundlagenausdauer verbessern, ihre Fitness steigern und dabei ihren Fettstoffwechsel aktivieren wollen. Unterschiedliche Trainingsformen sorgen für den richtigen trainingswirksamen Reiz.

myride+ Cycling Medium: Myride ist ein virtuelles Indoor-Radtraining. Berg- und Talfahrten, Sprints und spannende Phasen führen zu einem effektiven und individuellen Training. **Cycling Intro:** ist ein virtuelles Indoor-Radtraining für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse. Es werden die Radeinstellungen erklärt und man fährt ein leichtes, 20minütiges Ausdauertraining.

Dance Move: Move ist ein Aerobictraining, das die Kondition und die Koordination verbessert und die Fettverbrennung ankurbelt. Es werden verschiedene Schritte zu einer Choreographie kombiniert. Je nach Stundenlevel wird die Choreographie tänzerischer und anspruchsvoller. LET'S MOVE!

Lauftraining: Geeignet für Läufer mit einer Lauffähigkeit von mind. 5 km. In der Sommerzeit: Stadiontraining mit Laufintervallen je nach Leistungsklasse am Dienstag. Sonntags: Laufumfang 10-20 km. Im Winter: Laufumfang 8-10 km. Informiere Dich bitte vorab, welches Level für dich geeignet ist. Start immer im Body Up.

Step/Aerobic Intro: Für Fitnesseinsteiger der ideale Kurs um die Grundschrte zu erlernen und die Technik zu verbessern.

Step I: Grundkenntnisse erforderlich. Schweißtreibendes Herz-Kreislauftraining - Grundschrte auf dem Step werden mit Low-High Schritten kombiniert.

Step II & III: Ein Herz-Kreislauftraining für Fortgeschrittene - mit anspruchsvollen Choreographien und Kombinationen.

Zumba®: Mit Spaß und Partystimmung werden viele Kalorien verbrannt. Der Körper wird gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Erlernt die Basisschrte verschiedener Tanzstile und genießt die heißen Rhythmen Lateinamerikas.

ENTSPANNUNG

Yoga Aktive und entspannende Körperübungen, richtiger Atem, bewusstes Halten und Auflösen der Körperstellungen verbessern Körperbalance, Stabilität, Flexibilität und Kraft und sorgen für einen starken und entspannten Körper.