

Kursbeschreibung

Kraft/Ausdauer mit spezifischen Schwerpunkten und anschl. funktioneller Entspannung

Die Trainingsmethode soll dafür sorgen, dass die Muskeln länger hohe Krafterleistungen erbringen können. Durch ein Kraftausdauertraining wird vor allem die Bildung von feinen Haarärdchen (Kapillaren) gefördert. Dadurch wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt, was die Energiegewinnung verbessert. Dieses Workout ist allen zu empfehlen, die ihren Körper etwas besser kennenlernen, kräftigen und straffen möchten.

Gymnastik/ Rückenfit

In diesem Kurs werden gezielt Übungen absolviert, die Ihren Rücken stärken. Ziel ist es, Ihre wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur zu mobilisieren und zu kräftigen. Zudem werden durch das regelmäßige Training muskuläre Dysbalancen in Ihrem Rücken ausgeglichen. Damit Sie sich gesund und rundum wohlfühlen.

Free Mind Cycling

„Eine Stunde Urlaub für mich“ - Dieser Kurs ermöglicht es Körper und Geist sehr effektiv zusammen zu trainieren. Dadurch kann man, Freude und Zufriedenheit spüren, abschalten, loslassen, entspannen, Ruhe finden, im Jetzt sein. Der Körper und der Geist werden bewusst wahrgenommen und trainiert. Die Stunde ist so aufgebaut, dass jeder mitmachen kann.

Qi Gong mit Faszien-Übungen

Durch ruhige und bewegte Übungen werden Blockaden gelöst, Meridiane gedehnt und frische neue Lebensenergie aufgebaut. In den ganzen Organen - im ganzen Körper. Wer regelmäßig Qi Gong übt, kommt mit weniger Schlaf aus, ist aber viel frischer undmunterer.

Rückenfit

Ausgleichsübungen gegen den Problemkreis "Rückenschmerz" - mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen.

H.I.I.T

Beim HIIT handelt es sich um eine intensive Form des Intervalltrainings. Während beim herkömmlichen Cardiotraining der Puls meist in einem moderaten Bereich bleibt, ist die Idee des HIIT Trainings in kurzen Belastungsphasen deinen Körper an seine Leistungsgrenze zu bringen. Der Turbooster für jeden Ausdauersportler!

Effekte des HIIT Trainings: Erhöhter Kalorienverbrauch inkl. Nachbrenneffekt, gesteigerte Laktattoleranz sowie Sauerstoffkapazität, verbesserte Schnelligkeit und Mobilität, Adrenalinausschüttung und ganz viel Spaß!!! Egal ob Hobby- oder Leistungssportler, hier kommt jeder an seine persönliche Leistungsgrenze!!!

Pilates

Ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, Stretching und Kraftübungen ohne Geräte kombiniert. Auch Meditationselemente werden eingesetzt. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln und sprechen tiefer gelegene Muskeln an.

Yoga - Sanfte Entschleunigung

Komm durch Atem-, Antistressübungen und sanfte Asanapraxis (länger und passiv ausgeführte Körperhaltungen) zur Ruhe, in deine Mitte und so in deine Kraft!

Yoga - Ashtanga Inspired

Dynamische und kraftvolle Asanapraxis - wir dehnen und kräftigen unseren Körper und bringen so Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.