

Aqua Body-Fit

schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Aufbautraining für die Physis, Balsam für die Psyche. Der Wasserwiderstand fördert die Beweglichkeit und führt zur nötigen Korrektur der Körperhaltung. Spezielle Übungen zu rhythmischer Musik kräftigen das gesamte "Muskelkorsett".

Aqua Fatburner

Intensivtraining, um die Fettpolster dauerhaft wegzubekommen. Beim Ausdauertraining unter Wasser verbraucht der Körper nämlich doppelt so viele Kalorien wie an Land. Das integrierte Muskeltraining straft zusätzlich das Gewebe. Um einen spürbaren Trainingseffekt zu erzielen heißt es: dranbleiben.

BBP - Bauch, Beine Po

Das Workout zur optimalen Fettverbrennung plus jede Menge Spaß, Musik und Motivation. Arbeiten Sie an Ihren Idealmaßen und entwickeln Sie ein positives Körpergefühl – ein Faktor für mehr Lebensqualität!

NEU! Body Shaping

ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Übungen zur Stärkung, Festigung und Straffung der großen und kleinen Muskulatur. In der Gruppe wird mit viel Spaß der Körper geformt.

Bodystyling

"Styling nach Maß" für den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf den „Problembereichen“ Bauch, Beine und Po. Trainiert wird zum Teil mit Gewichten und Tubes. Ein schweißtreibendes Bewegungstraining kräftigt den Muskelapparat, erhöht die Ausdauer und steigert die Vitalität.

Hollywood Condition

Sie trainieren in der Gruppe, bestimmen und steuern die Intensität Ihres Workouts jedoch individuell. Der Hollywood Condition Coach führt alle Teilnehmer durch den Trainingsplan und stellt eine korrekte Ausführung aller Übungen sicher. Ihre Motivation sowie Ihr Trainingserfolg profitieren maßgeblich von dieser einzigartigen Kombination aus Gruppendynamik und persönlichem Coaching.

Fit4ever - Höchstform hat einen Plan !

Fünf Tage Fitness – Workout nach der Arbeit

Unser Aktiv-Angebot in freier Form - Stunde für Stunde fit und flink werden

Body, Mind & Soul

Setzt sich aus drei Teilen zusammen. Der 1. Teil ist eine Form, die immer wieder bis zur Perfektion geübt werden kann. Der 2. Teil besteht aus statischen Übungen zur Muskelanspannung und für das Gleichgewicht. Der 3. Teil sind Dehnungsübungen, die am Boden ausgeübt werden. Die Übungen sind körperlich sehr anstrengend und verbinden gezielt Kraftausdauer, Gleichgewicht und Dehnung miteinander, ist für jeden geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Iron Power

Kraftausdauer mit Langhanteln zur Straffung und Stärkung der Muskulatur. Langhanteln mit regulierbarem Gewicht bauen jede Muskelgruppe des Körpers gezielt auf. Mit mitreißender, aufputschender Musik wird die gesamte Muskulatur in Form gestemmt.

NEU! Kick & Punch

verbindet Techniken verschiedenster asiatischer Kampfkünste mit Aerobic Elementen. Die Trainingselemente bestehen aus kraftvollen Kicks und Punches, die auf schnelle und motivierende Beats abgestimmt werden. Ein optimales Kraftausdauertraining in der Gruppe, dass die Kursteilnehmer an ihre Leistungsgrenzen bringt.

Konditionsgymnastik Fatburner

Fit mit den richtigen Übungen. Konditions- und Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt der Kraftausdauer, dazu Kreislauftraining in Form von Laufen, Springen, Federn. Für alle, die "Action" mögen und richtig lospowern wollen.

Muscle Power

ist ein Trainingsprogramm, das alle größeren Muskelgruppen des Körpers in Form hebt. Die höchst effektiven Übungen mit der Langhantel werden auf neue Art kombiniert. Muscle Power ist das optimale Bodystyling, welches das Herz-Kreislaufsystem durchlüftet und die Straffung der gesamten Muskulatur bewirkt.

Punch Fit

ist eine Fitnessgymnastik, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verschmilzt – und zwar in Form eines Workout zu schneller, einpeitschender Musik. Das perfekte Ganzkörpertraining, um Stress abzubauen, Spaß zu haben und sich bis zur Erschöpfung auszu-poweren.

Pilates

ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es besteht aus fließenden Übungsabläufen, bewusster Atmung und zentriert die Kräfte, um das Powerhouse in der Körpermitte zu aktivieren. Qualität geht hier vor Quantität - so dass der Einstieg immer und jederzeit möglich ist.

Rücken Fit

Die Körpermitte ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden – diese gilt es, gesund und fit zu halten. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen wird die Körperhaltung verbessert, mehr Flexibilität erreicht – die Grundlagen für einen starken Rücken.

Step Basic

Schritt für Schritt in Form. Steppen Sie zur „fetzigsten“ Musik und verbessern Sie Kondition. Die Basic-Variante bietet Herz-Kreislauf-Training mit Augenmaß, stählt den gesamten Muskelapparat und macht fit für Arbeit, Sport und Spaß.

Wirbelsäulengymnastik

Rückenbeschwerden sind eine typische Zivilisationskrankheit. Einseitig belastende Tätigkeiten – wie ständiges Sitzen - verursachen fast zwangsläufig Haltungsschäden. Hier erwartet Sie ein optimales Training für den Rücken mit hohem Gesundheitswert.

Yoga Workout

Ganzheitliches Körpertraining, das Workout und Yoga auf organische Weise verbindet. Haltung, Kraft, Beweglichkeit, Balance und Atmung werden verbessert. Ideal für alle Einsteiger.