



Kursplan

Gültig ab 01.09.2020

After Work Yoga:

After Work Yoga hilft aktiv beim Entspannen und Runterkommen nach einem angespannten Tag im Job.

Gesundheit & Entspannung

Ist ein Yogakurs speziell ausgerichtet auf die Goldene Generation. Der Kurs soll das Bewusstsein stärken und die alltäglichen Bewegungen leichter werden lassen.

Gesundheit & Entspannung

Ashanga Yoga:

Ashanga Yoga ist ein indisches Hathha-Yoga-System, welches für westliche Schüler hauptsächlich Asana (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemkontrolle) beinhaltet.

Gesundheit & Entspannung

BauchPower:

BauchPower ist ein intensives, funktionelles Trainingprogramm für einen straffen Bauch und eine kräftige Rumpfmuskulatur.

Kräftigung

BHC Crossfit:

BHC Crossfit ist ein intensives Ganzkörpertraining zum Aufbau der Muskulatur. Besonders Freihanteln, Kettlebells und Boxen kommen hier öfter zum Einsatz.

Kräftigung, Kondition & Intensiv

Bodyshape/Fitness Spezial/ Bauch-Beine-Po:
Sind optimale Fitnessprogramme zur Stärkung und Straffung der Muskulatur mit Anregung der Fettverbrennung. Das Muskelkräftigungs- und Ausdauertraining arbeitet mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Tubes oder Steps.

Kräftigung & Kondition

EntspannungsYoga:

In diesem Kurs wir der Fokus auf die Entspannung des Körpers gelegt. Besonders Stress oder anspannungen werden hier mit Yogaübungen gelöst. Bitte warme Socken und Jackchen mitbringen in den kalten Jahreszeiten!

Gesundheit & Entspannung

Faszientraining:

Aktive, tiefenwirksame Selbstmassage durch Einsatz einer festen Rolle, der Blackroll.

Gesundheit

Fatburner:

Fatburner ist ein Ganzkörpertraining mit besonderem Fokus auf die Anregung der Fettverbrennung.

Kondition

Fitness für Führungskräfte:

Ein Ganzkörpertraining speziell entwickelt für Führungskräfte mit dem Ziel Kondition zu verbessern und Muskulatur aufzubauen.

Kräftigung

Funktionalfit:

Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates.

Kondition & Kräftigung

Morning Workout:

Ganzkörpertrainingprogramm mit verschiedenen Hilfsmitteln oder dem eigenen Körpergewicht für einen sportlichen Start in den Tag.

Kräftigung

Plätes:

Plätes kombiniert Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Dehnübungen in Verbindung mit bewusster Atmung. Besonders im Fokus steht der Mittelpunkt des Körpers.

Gesundheit & Kräftigung

Power Yoga:

Kraft, Flexibilität, Körperliche und Geistige Achtsamkeit , dynamischer Yogastil, für Jeden jederzeit Einstieg. Harmonie zwischen Kraft und Entspannung, Flow...eitrach ausprobieren und Wohlfühlen

Gesundheit & Entspannung

Rückenfit:

Präventives Training haltungsrelevanter Muskelgruppen zur Vermeidung von Rückenbeschwerden.

Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten.

Gesundheit

Schlingen Tabata:

Ist ein intensives Intervalltraining für den ganzen Körper mit Einsatz von TRX Schlingentrainern.

Kondition & Kräftigung

Slav fit stay young:

Ist ein sportartlich begleitetes Fitness-Programm. Hierbei sind regelmäßige sportärztliche Belastungsuntersuchungen einschließlich Belastungs-EKG's enthalten.

Gesundheit

Tabata:

Intensives Intervalltraining für den ganzen Körper.

Kondition & Kräftigung

TSOx:

Eines der effizientesten Ganzkörper Fitness Trainings der Welt kombiniert PUNCHES und Kicks zu schnellen Beats. Für Ausdauer, Kraft und Körperkontrolle.

Kondition & Kräftigung

TRX -Schlingentraining:

Ganzkörpertraining, welches mit Hilfe eines Seil- und Schlingensystems das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand zur Kräftigung der Muskulatur nutzt.

Kräftigung

X-Co Walking Soft:

Ein reaktives Ganzkörpertraining, das gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination schonend und nachhaltig verbessert. Die mit Granulat gefüllten Aluminiumdröhen (je 650 Gramm) werden beim Walken dynamisch hin und her bewegt, so dass die Schwungmasse in den Röhren explosionsartig von einer Seite zur anderen geschleudert wird.

Kondition & Kräftigung

