

KURSÜBERSICHT

4D – Pro / Slingtraining

Wer mit dem elastischen 4D PRO® Schlingentrainer trainiert, stellt fest: Dieses Schlingentraining macht verdammt viel Spaß! Grund sind die schwingenden, hüpfenden Bewegungen, die Spaß und Lust auf mehr machen. Fast wie Bungee – nur ohne Angst. Dabei ist 4D PRO Bungee Fitness ernsthaftes Workout, mit dem jeder – vom wenig Trainierten bis hin zum Sportprofi – schnell Erfolge sieht.

StrongNation

Du musst also nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren. STRONG Nation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.

BuggyFit

Der Mamafitness-Trend ist ein Outdoor-Fitnessprogramm, das speziell auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers nach der Schwangerschaft zugeschnitten ist.

Babyfitness

Spiel, Spaß und Bewegung für die Kleinsten im Alter von drei bis fünf und von fünf bis neun Monaten stehen im Mittelpunkt. Wir begleiten die Bewegungs- und Sinnesentwicklung Ihres Babys auf spielerische Art und Weise.

Core Stability

Kräftige Rumpfmuskeln bilden den Kern und das Körperzentrum. Die Basis für sportliche Erfolge und Sicherung der Wirbelsäule im Alltag. Die perfekte Lösung für ein erfolgreiches Rumpfmuskeltraining und Ganzkörper-Stabilisation. Eine einzigartige Trainingskonzeption mit intensivem Funktional-Workout. Basics für die starke Mitte – leicht bis hochintensiv

Yoga

Bewegung und Kräftigung des Körpers (Asana), kraftvolles Atmen und Fluss der Lebensenergie (Pranayama), Innehalten in der Entspannung (Shavasana) und Meditation (Dhyana). Yoga ist Eins sein mit sich. Schöpfe neue Kraft für Deinen Alltag und steigere deine Lebensqualität.

Zumba

Wir kombinieren Bewegung mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werde.