

ATX:

ATHX ist ein intensiver Functional-Fitness-Kurs, der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination in einem abwechslungsreichen Workout vereint. Dich erwarten funktionelle Übungen, Intervalltraining und athletische Bewegungsabläufe, die deine gesamte Leistungsfähigkeit verbessern. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet, da alle Übungen individuell angepasst werden können. Egal, ob du fitter werden, deine Grenzen erweitern oder einfach Spaß am gemeinsamen Training haben möchtest – ATX bringt dich an dein Ziel.

Jumping:

Gelenkschonendes Ausdauertraining für Jedermann, auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Bei mitreisender Musik bietet es ein tolles Gruppengefühl und es werden Glückshormone ausgeschüttet. Sprünge und Techniken sind leicht zu erlernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse. Kräftigt Bauch, Beine und Po

Bodyfit:

Eine Kombination aus straffenden und formenden Übungen mit und ohne Zusatzgeräten, die auf unterschiedliche Körperpartien abgestimmt sind. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

Deep Work:

Ein einzigartiges athletisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert. Es ist wie die chinesische Medizin auf fünf Elemente aufgebaut: Erde, Holz, Metall und Wasser. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt.

Faszienfit:

Unser Körper wird von Kopf bis Fußsohle mit Faszien durchzogen. Ein gut trainiertes Faszienetz beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung, sowie die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig. Durch einfache Übungen mit und ohne Kleingeräte oder durch bekannte Dehnübungen wird das ganze Faszien – Muskel – System optimal angeregt.

Korce:

Ein athletisches Training bringt ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle. Kräftigungsübungen mit dem Focus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit diesem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z. B. spürbare Körper und Haltungsveränderungen.

Ariel Yoga:

Hier werden klassische Yogaübungen mit Hilfe eines Tuches ausgeübt. Ariel Yoga verhilft auch Yogaanfängern zu schnellen Erfolgen, da uns das Tuch einen Großteil der Schwerkraft abnimmt. Die Gelenke erfahren Entlastung und gleichzeitig wird die Muskulatur stabilisiert

Zumba:

Kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz- Fitness-Party fühlt.

Hot Iron:

Ist ein intensives Fitnessprogramm mit der Langhantel. Das powervolle Hypertrophietraining wird ergänzt mit schweißtreibenden Wiederholungen, die auch die letzten Fettpölsterchen zum Schmelzen bringen.
Intensiver Muskelaufbau ,Maximale Fettverbrennung, Athletische Muskeln

Total Body Workout:

Gezieltes Ganzkörpertraining mit Langhanteln, Tubes , Brasil, etc. Für Frauen und Männer, die nicht gerne alleine trainieren und den Körper straffen und formen wollen.

Pilates:

Harmonische Bewegungen mit bewussten Anspannungen der tiefliegenden Rumpfmuskeln. Für Alle, die Rückenschmerzen vorbeugen und ihre Körpermitte straffen möchten.

Ziel: Verspannungen lösen, Körperhaltung , Lebensqualität und Beweglichkeit verbessern

BBPo:

Mit Kräftigungsübungen werden Bauch, Beine, Po und Rücken mit und ohne Hilfsmitteln gekräftigt und gestrafft. Am Ende werden die trainierten Muskeln gedehnt um Verspannungen vorzubeugen und um die Beweglichkeit zu erhalten.

Cycling:

Ein unterhaltsames Ausdauer- Konditionstraining auf feststehenden Bikes bei motivierender Musik. Straffung der Beinmuskulatur, Herzkreislauftraining und Fettverbrennung.

Functional Cycling:

Cycling mit Kräftigungselementen / Hanteln und anderen Kleingeräten/ Hier trainierst du Ausdauer und gleichzeitig baust du Muskulatur auf, um deinen Körper in Form zu bringen. Du setzt einen zusätzlichen Trainingsreiz.

Starker Rücken:

Kräftigungs und Mobilitätsübungen mit und ohne Hilfsmitteln für die Rumpf und Rückenmuskulatur. Verbesserung der Körperhaltung , Beweglichkeit und Koordination. Ein idealer Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag.

Strong Nation:

Es kombiniert Eigengewichts- Muskelaufbau- und Koordinationstraining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden Move abgestimmt wurde. Du verbrennst Kalorien, während du deine Arme, Beine, und Pomuskeln stärkst.

Yoga:

Bringt Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht . Bei dem Dynamischen Yogastil (Vinyasa Flow) werden die Körperübungen mit dem Atem verbunden und dienen als

Hilfsmittel für die völlige Entspannung. Die Bewegungen gehen ineinander über, die Beweglichkeit wird gefördert, der Körper wird stabilisiert und gekräftigt und durch die Entspannung am Ende der Stunde, genießt du die Stille und kommst zur Ruhe. Eine Reise von außen nach innen.

Body Art:

Verbindet Trainingspositionen und klassische Atemübungen zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung / Alle Bewegungen des Körpers werden durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates optimiert. Ganzkörpertraining!

Mobility:

Mobility-Übungen verbessern deine kontrollierte aktive Beweglichkeit in den Gelenken. Mobility Training verbessert die Körperhaltung, lindert Verspannungen/Schmerzen und hält dich und deinen Körper fit.

Bungee Fitness:

Beim Bungee Fitness hängt man entweder mit den Armen oder den Beine in gummierten Seilen von der Decke - man kann in den Seilen liegen oder sitzen. Je nach Körpergewicht oder Übung werden unterschiedliche Seile verwendet. Während des Trainings hat man immer eine gewisse Grundstabilität, so werden Rumpf-, Beine,- und Po Muskulatur Trainiert. Nach Musik werden einzelne Bewegungsabläufe trainiert.

Inside Flow:

Du möchtest im Einklang sein, mit dir und der Bewegung? Wir paaren in diesen modernen Yogakurs Tradition und Moderne. In einer Abfolge von kraftvollen und dynamischen Asanas, verbinden sich dein Atem mit der Bewegung und moderner Musik. Es erwartet dich viel Spaß und Schweiß auf der Matte.

Relax Yoga:

Ein ruhiger Kurs in dem in erster Linie Regeneration, Entspannung und Dehnung im Vordergrund stehen. Es werden nur wenige dynamische Sequenzen trainiert.

Full Body Stretch:

Dehnung des gesamten Körpers mit ruhiger Musik

Functional Bodyfit :

Das Training fördert nicht nur die Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung. Es schützt vor Verletzungen und ist extrem vielseitig. Es findet auf der Trainingsfläche statt , wo uns auch Ausdauergeräte zur Verfügung stehen.

pebletics:

Aufgrund der hohen Übungsintensität wird nicht nur sehr effektiv gearbeitet, sondern auch zusätzlich ein optimales Training des kardiovaskulären Systems erzielt. Diverse funktionelle Übungen, Ausdauergeräte wie Ruder Ergometer, Ski Ergometer oder Laufband kommen hier genauso zum Einsatz - wie auch Medizinbälle, Kurzhanteln, usw.

Crossletics:

Crossletics ist ein Kraft- und Konditionierungsprogramm mit einer Fitnesstrainingsmethode, die unter anderem Gewichtheben, Sprinten, Eigengewichtsübungen sowie Turnelemente miteinander verbindet. Ziel ist es, die Trainierenden in zehn verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer (*kardiovaskuläre* bzw. *respiratorische Ausdauer* und *Durchhaltevermögen*), Kraft (*Leistung* und *Stärke*), Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Crossletics definiert Fitness als höhere Leistungsfähigkeit in allen diesen Bereichen.

Wichtig: Für JEDES Leistungsniveau geeignet, da wir alle Übungen so skalieren können - vom Profi bis hin zum absoluten Anfänger!

Hyrox:

Die Kombination aus funktionellem Krafttraining, hochintensivem Intervalltraining und klassischem Ausdauersport macht Hyrox nicht nur einmalig, sondern auch messbar. Beim Hyrox kommen 8 Kernübungen zum Einsatz: Ski Ergometer, Schlitten drücken, Schlitten ziehen, Burpees, Rudern, Farmers Carry (Laufen mit 2 Kettlebell), Ausfallschritte und Wallballs (Kniebeuge mit einem Medizinball und anschließendem Wurf an ein bestimmtes Ziel über Kopf).

Wichtig: Für JEDES Leistungsniveau geeignet - vom Profi bis hin zum absoluten Anfänger!