

Unsere Kursinhalte

Kurs	Inhalt	Trainer
Aquafit	Ein abwechslungsreiches Training im Wasser, das auf Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit abzielt und gleichzeitig gelenkschonend ist. ! Achtung der Kurs findet in der BG Unfallklinik statt !	Thomas
Antara	Antara ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Trainingskonzept, das körperliche Fitness, mentale Ausgeglichenheit und emotionales Wohlbefinden durch eine Kombination aus Bewegung, Atmung und Entspannung fördert. Dadurch wird eine Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit erzielt.	Nicole
Bauch – Beine – Po	Der Bauch-Beine-Po Kurs konzentriert sich gezielt auf die Kräftigung und Straffung der wichtigsten Problemzonen: Bauch, Beine und Po. Dieser dynamische Kurs kombiniert gezielte Übungen, die deine Muskulatur stärken, die Körperhaltung verbessern und die Fettverbrennung ankurbeln.	Silvia
Bauch Pur	Bauch Pur ist ein intensives Workout mit statischen und dynamischen Übungen für eine schlanke und kräftige Körpermitte - Let it burn!	Lara
bodyART	bodyART ist ein Mix aus funktionellem Krafttraining, Yoga, QiGong und Atemtechniken. In flüssigen, aktiven und passiven Bewegungen aktivieren wir den Körper und sorgen zugleich für mentale Entspannung.	Michaela, Melanie
Bodyweight Fitness	Der Bodyweight Fitness Kurs zeigt, wie mit eigenen Körpergewicht effektiv Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit aufgebaut werden kann. Dieser Kurs eignet sich für alle Fitnesslevels und erfordert keine speziellen Geräte – alles, was man brauchst, ist der eigene Körper!	Maximilian
deepWORK	deepWORK ist ein dynamisch, kraftvolles Workout, das geistige und körperliche Gegensätze des funktionellen Trainings vereint.	Michaela
EMP Bodyforming	EMP Bodyforming ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das Muskelaufbau, Fettverbrennung und Körperstraffung vereint. Durch gezielte Übungen und innovative Techniken wird die Muskulatur intensiv aktiviert, um maximale Ergebnisse zu erzielen. Kraft, Ausdauer und eine definierte Körperform stehen dabei im Mittelpunkt. Effizient, individuell und nachhaltig.	Michaela

Kurs	Inhalt	Trainer
Flowing AthletiX®	Flowing AthletiX® verbindet fließende Bewegungsabläufe mit Kraft- und Ausdauertraining. Der Kurs kombiniert Elemente aus funktionalem Training, Yoga und dynamischen Workouts, um die Beweglichkeit, Stabilität und Körperkontrolle zu verbessern. Perfekt für alle, die Fitness und Eleganz in Einklang bringen möchten. Kraftvoll, harmonisch und energiegeladen.	Anja
Fullbody Workout	Fullbody Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt bei moderater Intensität trainiert werden.	Melissa
Functional Training	Ein motivierendes und energiegeladenes Workout, in dem alle Hauptmuskelgruppen mit dem Körpergewicht und Kleingeräten trainiert werden.	Maximilian
Indoor Cycling	Hohe Intensität, mitreißende Musik und eine motivierende Gruppendynamik machen das Indoor Cycling zum perfekten Herzkreislauftraining.	Andreas
Jumping Fitness	Jede Menge Spaß bei einem effizienten Ganzkörpertraining mit dem Trampolin: Sobald die rhythmische Musik startet, kann es losgehen. Das Springen auf dem Trampolin verbessert Gleichgewichtssinn und Ausdauer & stärkt den ganzen Körper.	Lara
Mobilisationsgymnastik	Mobilisationsgymnastik ist ein Training, das darauf abzielt, die Gelenke zu mobilisieren, die Muskulatur zu dehnen und zu kräftigen, um die Beweglichkeit, Stabilität und Körperhaltung zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.	Karlheinz
Pilates	Pilates ist ein Kräftigungstraining der tiefliegenden Muskulatur, vor allem der Körpermitte durch bewusste Anspannung, Entspannung und Dehnung in Verbindung mit achtsamer Atmung.	Anja
Qi Gong	Qi Gong oder Gi Gong bedeutet übersetzt: „Kultivieren der Lebensenergie“. Mit Hilfe von ausgewählten Bewegungen, bewußter Atmung und der Ausweitung des Bewußtseins auf die vitalen Lebenskräfte, wird die Lebensenergie angeregt und harmonisiert. Im Hinblick auf das ganzheitliche Konzept der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) nimmt Qi Gong als Präventions- und Rehabilitationsmethode eine wichtige Rolle ein. Ziel von Qi Gong ist die innere und äußere Entspannung, Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates, Regulation des Muskeltonus, Körperbewußtsein und Wahrnehmung, Energiearbeit.	Michaela
Rücken – Yoga	Eine sanfte Form des Yoga, die auf gezielten Asanas und Atemübungen basiert, um die Rückenmuskulatur zu stärken, die Wirbelsäule zu dehnen und die Körperhaltung zu verbessern.	Claudia

Kurs	Inhalt	Trainer
Rückenfit	Ein gezieltes Training, das darauf abzielt, die Rückenmuskulatur zu stärken, die Wirbelsäule zu stabilisieren und die Körperhaltung zu verbessern, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und die allgemeine Rückengesundheit zu fördern.	Melissa
Step Cardio & Workout (Step Aerobic)	Ein abwechslungsreicher Kurs mit einer gelungenen Mischung aus Cardio-Einheiten am Step und effektivem Ganzkörpertraining. Dabei werden Ausdauer, Kraft und Koordination gleichermaßen gefördert. Die Übungen sind leicht nachvollziehbar und eignen sich sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für alle, die sich fit halten und Spaß an Bewegung haben möchten.	Eva
Stretch & Mobility	Unser Stretch & Mobility Fitness Kurs ist perfekt für alle, die ihre Flexibilität verbessern und die Beweglichkeit ihrer Gelenke erhöhen möchten. In diesem Kurs kombinieren wir gezielte Dehnübungen mit Mobilisationstechniken, um Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu entspannen.	Patrick
Thairobic	Thairobic ist die Verbindung von Fitness, Tanz und thailändischer Kultur. Bei diesem Kurs werden rhythmische Bewegungen mit Elementen aus traditionellem Tanz und Aerobic kombiniert. Spaß, Ausdauer und Koordination stehen im Mittelpunkt.	Silvia
Vinyasa Flow Yoga	Dies ist ein dynamischer Yogastil, der Kraft, Beweglichkeit und Achtsamkeit miteinander verbindet. Er unterstützt dich dabei, deinen Körper zu stärken und deinen Geist zu entspannen.	Honorata
Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik bietet gezielten Kräftigungsübungen für den Rumpf werden Rückenbeschwerden und Verspannungen gelöst: ein effektives Training rund um die Wirbelsäule.	Nicole
Yoga	Yoga ist die Verbindung von Körper, Atem und Geist. Bei diesem Kurs wird die Konzentration auf die Atmung und Grundzüge der Meditation gelegt. Ruhe, Entspannung und Körperübungen sind Teil dieses Kurses.	Ching-Yi
Zumba	Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das lateinamerikanische Rhythmen und Aerobic-Übungen kombiniert, um die Ausdauer zu verbessern, Kalorien zu verbrennen und den Spaß an Bewegung zu fördern.	Lena