

RÜCKENFIT / RÜCKENBALANCE / WSG TRAINING

Bei den „Rückenkursen“ geht es darum die Rücken- Rumpfmuskulatur zu kräftigen, zu mobilisieren und muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Das Training ist variabel aus Kraft, Dehnung und Beweglichkeit.

Ein Kursformat der den Weg zur nachhaltigen Rückengesundheit ebnet und für jedermann wichtig und richtig!

BEWEGTER RÜCKEN

Weiche fließende Bewegungen erhöhen die Stoffwechselaktivität in der Muskulatur und wirken somit lösend und lockernd. Die Grundidee ist mit einer kontinuierlichen Dynamik die Wirbelsäule und die Gelenke in allen Bewegungsrichtungen, auf allen Ebenen, um die Achsen, entsprechend den anatomischen Freiheitsgraden zu bewegen.

PILATES

Eine neue Dimension von Körpertraining. Diese sanfte und zugleich effektive Trainingsform bringt physische Ausdauer in Einklang mit Geist und Seele.

Die Bewegungskoordination, Muskelelastizität und Beweglichkeit wird verbessert.

Schwerpunkt ist die Stärkung der Körpermitte (Powerhouse).

STRETCH

Bei diesem Kurs geht es um Dehnung und Entspannungsübungen

Regelmäßiges dehnen, erhöht die Beweglichkeit der Gelenke, stärkt Sehnen und Bänder, und kann mittel- und langfristig eine Verletzungsprophylaxe bewirken.

Entspannungsübungen verhelfen den Alltagsstress abzubauen.

SCHULTERSTABILISATION

Funktionelles Muskelaufbautraining für Schulter, Nacken, BWS in Koordination mit Beweglichkeitsübungen aus der Physiotherapie.

BEINSTABILISATION

Funktionelles Muskelaufbautraining für Sprunggelenk, Knie, Hüfte und LWS in Kombination mit Beweglichkeitsübungen, Koordination und Gleichgewicht.

FIT BOXEN

Durch verschiedene und abwechslungsreiche Trainingseinheiten während des Kurses stärkst du Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, erhöht deine Balancefähigkeit und verbessert deine Reflexe. Kein Vollkontakt-Boxkurs, hier stehen die Fitnessinhalte im Vordergrund.

BODYTONING

Ein Workout, das durch abwechselnd fließende, treibende und statische Bewegungen die Muskulatur strafft und lockert.

BAUCH INTENSIV

Wie der Name schon sagt, ein intensives Training der kompletten Bauchmuskulatur mit kleinem Rückentrainingsanteil.

CROSS TRAINING/ POWER WORK MIX

Bei diesen Kursformaten geht es darum einen besseren konditionellen Allgemeinzustand und eine breite, sportliche Grundlage zu schaffen.

Hier werden unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten/Methoden genutzt die wiederum konditionelle Fähigkeiten gleichermaßen trainieren, wie z.B. Sprungkraft, aerobe Ausdauer oder Kraftausdauer.

Jede Trainingsstunde hat Schwerpunkte, und diese (Schwerpunkte) werden immer anders gewählt, vor allem wird bei den anspruchsvollen Übungen auf die korrekte technische Ausführung Wert gelegt.

Yoga meint die Verbindung der körperlichen, geistigen und seelischen Elemente des Lebens. Die Yoga Stellungen (Asanas) werden mit gezielter Atmung ausgeführt, tonisieren damit die inneren Organe und aktivieren die Körperfunktionen Es schafft Ausgeglichenheit, Kraft und Flexibilität.

Run&Fun(ctional) Dieser Kurs findet im freien statt (Palmengarten/Grüneburgweg). Es ist eine Kombination aus Lauftraining und funktionellem Training. Die letzten 15min. findet Dehnung im MFT auf der Fläche statt.

Stretch/ und Business Stretch In diesem Kurs werden Dehnungs- und Entspannungsübungen durchgeführt, welche Ihnen dazu verhelfen den Alltagsstress abzubauen.

FIVE Mit Five wird das gesamte muskuläre System optimiert.

Muskel- und Faszienketten werden gedehnt, Mobilität wird hergestellt, gesteigert und verbessert.