

Spinning

Spinning (auch Indoor Cycling genannt) ist ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauftraining zu cooler Musik auf Standfahrrädern mit variablem Widerstand. Jeden Montag bieten wir auch eine „Mental-Spinningstunde“ an, bei der es vor allem darum geht, negative Gedanken durch positive Selbstkräftigung zu ersetzen.

Powerstretch/Saisonfit

In dieser Einheit wird viel an der Dehnung des Körpers gearbeitet, um so den Verkürzungen diverser Muskelpartien entgegenzuwirken, wobei wir einzelne Haltungen für einige Atemzüge halten und so auch am Kraftaufbau arbeiten. Dabei lasse ich die Prinzipien der Spiraldynamik (mit Hilfe der "Spiraldynamik" wird gesunde Bewegung leichter erklärbar und erfahrbar gemacht) einfließen.

Yoga

Yoga bedeutet Einheit von Körper und Geist und bietet die Möglichkeit Körper, Atem und Geist harmonisch aufeinander wirken zu lassen. Diese Übungen lösen körperliche und mentale Spannungen und eine anschließende Tiefenentspannung bringt wieder neue Energie!

Zirkeltraining

Ist ein H.I.I.T (High Intensiv Interval Training). Es beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Bei diesem Zirkeltraining kommt jeder zu seiner persönlichen Belastungsgrenze/ Höchstleistung.

Bewegung f. Kinder

Polysportive Turnstunden für Kinder von 7-13 Jahre. Mit viel Spiel und Spaß zur Bewegung. Ballspiel, Koordination, Wettkampf und Teambuilding, FairPlay und vieles mehr steht auf dem Programm.

Qi-Gong

Körperübungen welche energetische Blockaden lösen, die Selbstregenerationskräfte, geistige und körperliche Fähigkeiten fördern. Die 18 Figuren der Harmonie sind äußerst wirksame Übungen mit dem Ziel innere und äußere Ausgeglichenheit, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit.

Pilates

Die Pilates Übungen beanspruchen alle Muskelgruppen. Mit Pilates können die Muskeln gestärkt, die Beweglichkeit und Ausdauer des Körpers gesteigert, sowie Kreislauf, Koordination und Körperhaltung verbessert werden. Es zählen nicht die Anzahl der Wiederholungen sondern die Präzision der Ausführung. Pilates kann von jedem ausgeübt werden.

Kraft/Ausdauer

Die Trainingsmethode soll dafür sorgen, dass die Muskeln länger hohe Kraftleistungen erbringen können. Durch ein Kraftausdauertraining wird vor allem die Bildung von feinen Haaräderchen (Kapillaren) gefördert. Dadurch wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt, was die Energiegewinnung verbessert.

Bauch, Beine, Po

Der Klassiker, wobei der Schwerpunkt dieser Lektion im Kräftigungsbereich liegt. Mit oder ohne Hilfsmittel (Hanteln, Stepper,...) wird eine optimale Kräftigung und Straffung dieser Körperpartien angestrebt. Dieses Workout ist allen zu empfehlen, die ihren Körper etwas besser kennenlernen, kräftigen und straffen möchten.

Rückenfit

Ausgleichende Übungen gegen den Problembereich "Rückenschmerz" - mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen.