



Aqua Fitness

Tauche ein ins kühle Nass und schalte die Gedanken ab – und das Beste: Werde auch noch fit dabei und fühl dich rundum wohl in deiner Haut! Denn mit dem Aqua Fitness Kurs stärkst du optimal deine Muskulatur im ganzen Körper und schaffst es schon in kürzester Zeit, deine Ausdauer zu verbessern. Durch den Wasserwiderstand werden alle Muskelpartien wunderbar gestärkt und stabilisiert und dank des Wasserauftriebs dabei niemals überansprucht. Im Element Wasser fühlt man sich leicht und fast schon schwerelos – und genau deshalb ist das der perfekte Ort für ein schonendes Aquafitness Workout. Hier werden deine Muskeln zwar gezielt und effektiv trainiert, aber deine Gelenke werden dabei trotzdem entlastet und geschont. Dieser Kurs ist für Anfänger, Fortgeschrittene und auch Schwangere geeignet.

Bauch & Rücken

Dieser Kurs bietet eine ausbalancierte Mischung aus Übungen für einen kräftigen, gesunden Rücken, einen flachen Bauch und eine schlanke, bewegliche Taille. Tolle Übungen für alle Muskelgruppen von Bauch und Rücken kräftigen und stabilisieren, andere machen beweglicher und stärken den Beckenboden.

Fit & Vital

Richtet sich an diejenigen, die auch im Alter noch etwas für ihren Körper tun möchten. Es werden Übungen zur Verbesserung der Koordination, Kraft, Flexibilität und Ausdauer durchgeführt und der Gleichgewichtssinn wird geschult. Dieser Kurs fördert den Spaß an der Bewegung und hilft im Alter fit zu bleiben.

Best Ager Fitness

Best Ager Fitness: So nennt man Sport ab dem 50. Lebensjahr. Mit zunehmendem Alter werden Bewegung und das richtige Training immer wichtiger. Vor allem für Herz, Lunge und den Gleichgewichtssinn. Dieser Kurs soll dabei helfen, auch im Alter fit und gesund zu bleiben und die körperliche Fitness aufrecht zu erhalten.

Flexiwork

Dieses Workout geht tief unter die Haut. Denn Fitness-Training mit dem aus der Krankengymnastik stammenden Flexi-Bar(Stab) stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die Sie mit regulärem Krafttraining nicht erreichen! Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar bewirkt durch seine Vibration eine unwillkürliche, reflektorische Anspannung des Rumpfs, die durch bewusste Muskelkontraktion nicht erreicht werden kann. Beim Training arbeiten die tief und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkenden Schwingungen. Dies bewirkt eine Verbesserung der Körperspannung und der Koordination für einen gesunden Rücken und eine aufrechte Haltung. Außerdem werden Verspannungen gelöst und es entsteht ein allgemein besseres Körpergefühl.

XCO-Walking

Was ist ein XCO?

Der XCO-TRAINER oder kurz XCO ist eine 26 Zentimeter lange Aluminiumröhre, die zu zwei Drittel mit losem Schiefergranulat gefüllt ist. Diese Masse bewegt sich bei Bewegung zeitverzögert mit und erzeugt so eine reaktive Wirkung, den sogenannte XCO Effekt. Dieser Effekt trainiert nicht nur die Muskeln, sondern erreicht die tieferliegenden Muskelareale, Bänder, Gelenke und regt das Wachstum des Bindegewebes an. XCOs sind leicht (sie wiegen ca. 600 Gramm) und sehr einfach anzuwenden: für Walking, Joggen oder im Krafttraining.

Der XCO-Walking Kurs findet bei Wind und Wetter draußen statt. So besteht die Möglichkeit, die Kraft und Ausdauer effektiv und gesund an der frischen Luft zu fördern. Ein Outdoor Workout Kombiniert aus Walking mit den XCO's und ergänzenden Fitnessübungen.

Wirbelsäulengymnastik

Die Tatsache, dass 80% des Beschwerdebildes `Rückenschmerz` durch muskuläre Verspannungen ausgelöst werden, macht deutlich, dass unsere Rückenmuskulatur oftmals zu schwach, zu unflexibel und unbeweglich ist, um Belastungen des beruflichen oder privaten Alltages widerstehen zu können. Unser Wirbelsäulengymnastik Kurs kräftigt und stabilisiert die Rumpfmuskulatur, die bei vielen Menschen durch häufiges sitzen z.B. im Büroalltag verkümmert ist und verbessert die Elastizität im gesamten Rücken. Außerdem soll mit gezielten Wirbelsäulengymnastik Übungen Verspannungen, Fehlhaltungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule entgegengewirkt werden.

Ballooning

Ballooning kombiniert Übungen zur Kräftigung, Entspannung und Koordination. Außerdem wird die Tiefenmuskulatur gefördert.