

SALSumba "feel the beat" (60min)	Kettlebell Training (50 min)	Gesunder Rücken (50min)
<p>Feel the beat! Mit "latin moves & more" zu einer besseren Körperwahrnehmung kommen ... Mit kurzen Choreographien das Gehirn neu vernetzen ... und - wer weiss - vielleicht wird manch einer diese frisch gewonnene Geschmeidigkeit & Mobilität auch in den Alltag hinein leben ...</p>	<p>Die Kugelhantel (Gewicht mit einem exzentrischen Griff) ist eines der ältesten und ursprünglichsten Trainingsgeräte</p>	<p>Mittels sanftem Rückentraining, Mobilisations- und Kräftigungsübungen wird der Rücken auf behutsame und gesunde Weise trainiert. Dadurch lösen sich Schmerzen sowie auch Verspannungen auf. Beim abschließenden Dehnen erlangen wir wieder eine gute Flexibilität und Beweglichkeit.</p>
Crossworkout (50 min)	<p>Kettlebell-Training verbindet Elemente des klassischen Krafttrainings mit ballistischen Schwungübungen.</p>	Power Zirkel (35min)
<p>Es werden funktionelle Übungen mit dem Körpergewicht und mit Hilfe von Langhanteln, TRX Bands, Kettlebells, Resistance Bands, Blackroll usw. durchgeführt. Hier verbrennst du sehr viele Kalorien und kräftigst gezielt deinen Bewegungsapparat. Ein Cool Down mit Dehnübungen ist natürlich auch mit dabei.</p>	<p>Es werden die Muskeln aufgebaut und gekräftigt, die Fettverbrennung erhöht (HIIT-Training), es verbessert die Kraftausdauer, Mobilität und Koordination. Das Ziel durch dieses Training ist das Vorbeugen von Verletzungen im Sport/Alltag, vorallem Rumpf und Rückenmuskulatur, mehr Kraft bei anderen sportlichen Aktivitäten.</p>	<p>Knackiges Ganzkörper-Workout mit Kraft- und Ausdauergeräten am Milon-Zirkel. Unterstützt durch flotte Musik und mit Trainerbegleitung.</p>
Ganzkörper Mobilisation (50min)	Bellicon Trampolin (50 min)	Rock the Billy (50min)
<p>Ein Kurs mit leichten Übungen, zur Mobilisierung und Kräftigung. Dieser Kurs bietet dir eine sanfte Mobilisation deiner Gelenke und leichte Kräftigung deiner Muskulatur. Hilfsmittel sind Smovey Ringe, Redondobälle und Faszienrolle (Stimulierung von Schmerzpunkten in der Muskulatur).</p>	<p>Workouts am Trampolin erzeugen fantastische Auswirkungen für Körper und Seele. Jeder Muskel, jede Sehne und sogar jede Zelle wird bewegt und aktiviert. Auch das Gleichgewicht, Ausdauer und die Beweglichkeit profitieren spürbar von diesem Workout. Trampolin springen macht nicht nur Spaß, es steigert auch dein Wohlbefinden, deinen Energielevel und deine Zufriedenheit. Das führt zu einem starken Herzen und einem verlangsamten Alterungsprozess.</p>	<p>Rock the Billy ist für alle Fans von Boogie-Woogie, Rock'n'Roll, Swing und Jazzabilly, der Musik und Moves. Es werden leichte und schwungvolle Choreographien und Workouts gemacht, mit Fokus auf Spaß an der Bewegung und der Musik.</p>
Coretraining (50min)		
<p>Core-Training hilft dabei, die Koordination und Körperstabilität in der Körpermitte zu stärken. Mit gezielten Übungen, die den Bereich zwischen Zwerchfell und Hüfte trainieren, verbessern Sie langfristig Ihre Haltung und Beweglichkeit, werden in anderen Bereichen leistungsfähiger und beugen körperlichen Beschwerden vor.</p>		
Fit and Dance (50 min)	Pilates (50 min)	Yoga (90 min)
<p>Fit & Dance ... ist ein aerobes Training mit einfachen Schrittkombinationen und kleinen Choreographien, das vor allem Spaß machen soll und ganz nebenbei die Ausdauer trainiert. Im letzten Stundenteil kräftigen wir noch gezielt die Rumpf- und Beinmuskulatur bevor wir die Stunde mit entspannenden Dehnungsübungen beenden.</p>	<p>Mit gezielten Übungen wird der gesamte Körper effektiv gekräftigt, wobei auch die Tiefenmuskulatur aktiviert wird. Der Fokus liegt dabei auf der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Beckenboden. Regelmäßiges Training verbessert die Haltung, kräftigt den Körper und hält ihn gleichzeitig flexibel und kann Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen.</p>	<p>Yoga ist eine alte, indische Philosophie. Das Hauptziel beim Yoga ist es, über eine Fülle an geistigen und körperlichen Übungen den Körper mit Seele und Geist in Einklang zu bringen. Über die Yoga-Übungen soll hierbei die entspannende und beruhigende Wirkung auf den menschlichen Körper herbeigeführt werden. Die Asanas, wie die statischen körperlichen Übungen bezeichnet werden, dienen um Kraft, Flexibilität, Ausdauer und den Gleichgewichtssinn zu trainieren. Bei korrekter Ausführung ist die gesundheitliche Wirkung des Yogas, welche sich über Jahrhunderte bewährt hat, auch wissenschaftlich belegt.</p>