

Ganzkörper Mobilisation (50min)	Kettlebell Training (50 min)	Gesunder Rücken (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>Die Kugelhantel (Gewicht mit einem exzentrischen Griff) ist eines der ältesten und ursprünglichsten Trainingsgeräte Kettlebell-Training verbindet Elemente des klassischen Krafttrainings mit ballistischen Schwungübungen.</p>	<p>Mittels sanftem Rückentraining, Mobilisations- und Kräftigungsübungen wir 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>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>	Forma Kick & Box (50min)
<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>Fit mit Kampfsport! Suchst du den perfekten Ausgleich neben dem stressigen Schulalltag oder Berufsleben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Mit den Grundlagen aus dem Kickboxen kannst du deine Kraft-Ausdauer fördern, die Fettverbrennung steigern, deine Kondition und Körperhaltung verbessern und dich mal so richtig auspowern!</p>
Strong Body (50min)	Bellicon Trampolin (50 min)	Bauch-Bein-Po (50min)
<p>Liebst du Herausforderungen? Dann bist du hier genau richtig! Mit eigenem Körpergewicht den ganzen Körper trainieren, an und über Grenzen gehen und trotzdem dabei gemeinsam Spaß haben. Geht nicht - gibt's nicht!</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>Mit abwechslungsreichen Übungen kräftigen und straffen wir hier Deine Beine, den Po und den Bauch. Das Workout ist effektiv und einfach durchzuführen. Egal ob Mann oder Frau, für jeden ist was dabei.</p>
		Gesundheit Aktiv (25 min)
		<p>Sanfte Bewegungen in Kombination mit Atemtechnik zur Stärkung des Immunsystems, sowie zur Förderung der Körpermobilität. Mit verschiedenen Atemtechniken aus der traditionellen Chinesischenmedizin. Ein Ganzheitliches-Training für den Einklang zwischen Körper, Geist und Seele.</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>