

<b>Ganzkörpertraining (50 min)</b>	<b>Yoga (90 min)</b>	<b>Gesunder Rücken (50 min)</b>
<p>Ein Kurs mit Übungen, zur Mobilisierung und Kräftigung. Dieser Kurs bietet dir eine Mobilisation deiner Gelenke und Kräftigung deiner Muskulatur. Hilfsmittel sind Smovey Ringe, Redondobälle und Faszienrolle (Stimulierung von Schmerzpunkten in der Muskulatur).</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>
<b>Stretching (25 min)</b>	<p>Die balancierten Übungen auf der Basis effektiver Kombination von Spannung und Dehnung aktivieren und verstärken deine Muskeln und Gelenke. Außerdem verbessert sich deine Körperhaltung. Die Yoga Praxis erhöht deine Aufmerksamkeit und wirkt sich positiv auf das Nervensystem auf.</p>	<b>Faszientraining (25min)</b>
<p>Stretching Übungen erhalten die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern. Stretching kann zudem in Kombination mit Mobilitätstraining die Trainingsleistung steigern, Verspannungen lösen und Stress reduzieren. In diesem Kurs dehnen wir bei entspannender Musik mit langsamen Bewegungen unseren ganzen Körper.</p>		<p>Wer die Faszien trainiert, trainiert den ganzen Körper. Bestimmte Druck- und Dehnübungen sollen das Gewebe geschmeidig machen, somit wirksam für mehr Beweglichkeit, gegen Rückenschmerzen und Verspannungen.</p>
<b>Crossworkout (50 min)</b>	<b>Bellicon Trampolin (50 min)</b>	<b>FIT 4 Life (50 min)</b>
<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>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>Du möchtest dich ein wenig kräftigen? Dann ist dieser Kurs, mit verschiedenen Hilfsmitteln, besonders geeignet.</p>
		<b>Body Work (50min)</b>
		<p>Strafft und kräftigt den ganzen Körper mit Cardiotraining.</p>
<b>Fit and Dance (50 min)</b>	<b>Fit Mix (50 min)</b>	<b>Progressive Muskelentspannung (25 min)</b>
<p>Fit &amp; 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>Eine abwechslungsreiche Stunde, für den ganzen Körper, bei der du dich auspowern kannst und bei der Ausdauer, Kraft und Spaß nicht zu kurz kommen.</p>	<p>Bei der PMR geht es darum, verschiedene Muskelgruppen anzuspannen und daraufhin wieder locker zu lassen und den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung wahrzunehmen. Der ganze Körper wird entspannt sein und du kannst dich anschließend wohl fühlen.</p>