

Ganzkörpertraining (50 min)	Yoga (90 min)	Gesunder Rücken (50 min)
<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>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>	<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>
Yogilates (50 min)	Step Workout (50 min)	Faszientraining (25min)
<p>Mischung aus Yoga und Pilates. Kräftigung, Entspannung und Dehnung beinhaltet dieser Kurs in einem Flow.</p>	<p>Full Body Workout mit dem Steppbrett, sowie Kurzhanteln. Stärke deine Kraft- Ausdauer und Koordination.</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>
Crossworkout (50 min)	Bellicon Trampolin (50 min)	FIT 4 Life (50 min)
<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>
		<p>Body Work (50min)</p> <p>Strafft und kräftigt den ganzen Körper mit Cardiotraining.</p>
Kettlebell (50 min)	Klangschalenmeditation (30 min)	Smovey (50 min)
<p>Die Kugelhantel ist eines der ältesten und ursprünglichsten Trainingsgeräte. Kettlebell-Training verbindet Elemente des klassischen Krafttrainings mit ballistischen Schwungübungen. Es werden die Muskeln aufgebaut und gekräftigt, die Fettverbrennung erhöht, es verbessert die Kraftausdauer, Mobilität und Koordination.</p>	<p>Zeit zum loslassen und entspannen mit Klängen. Die Effekte von Meditation sind schnell zu spüren, denn schon nach wenigen Meditationssitzungen machen sich Achtsamkeit, innere Ruhe und weniger Stressempfinden deutlich bemerkbar.</p>	<p>Trainiere schwungvoll deinen ganzen Körper. Kräftigung, Koordination und Stärkung des Immunsystems. Auch für Anfänger bestens geeignet.</p>