

WIR BEWEGEN FEUCHT

	MO	DI	MI	DO	FR	SO
09:15-10:15	WIRBELSÄULE	WORK YOUR BODY	WIRBELSÄULE			FLEXX WIRBELSÄULE
10:15-11:15	SCHLINGEN-TRAINING		PILATES/Stretching		HOOP DANCE	MOBILITY FLOW
18:30-20:00	YOGA ॐ	ZUMBA	YOGA ॐ	STRONG-NATION	STARKER RÜCKEN	Tiefenentspannung 1x mtl. nach Aushang
19:00-20:00	FUNCTIONAL TRAINING					

nur im Sommer!

Zumba Sommerpause im August

Rückenschule

Ausfälle oder kurzzeitige Kurse werden über Aushänge bekannt gegeben!



UNSERE KURSE

WIRBELSÄULE

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die ihren Rücken- und Nackenproblemen den Kampf ansagen möchten. Die Muskulatur wird bei diesem Kurs so trainiert, dass sie die Wirbelsäule optimal schützen und stützen kann. Negative Folgen falscher oder einseitiger Alltagsbelastung wird durch spezielle Übungen entgegen gewirkt.

WORK YOUR BODY

Körper straffen, Muskeln stärken und das Training der Kraftausdauer stehen hier ganz oben auf der Liste.

ZUMBA

Zumba ist ein Fitness-Workout für den gesamten Körper zu lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen. Zumba ist einfach! Die Tanzschritte sind leicht nach zu tanzen und jeder kann sofort mitmachen. Das Wichtigste ist, Spaß an der Bewegung und Musik zu haben.

TIEFENENTSPANNUNG

...genieße die Entspannung & baue den Stress in dir ab. Atemübungen, geführte Meditationen mit Musik und Kristall-Klangschalen helfen dir dabei neue Frische zu schöpfen...

INDOOR CYCLING

Ein motivierendes, gelenkschonendes Gruppentraining, auf unseren neuen Indoor Cycling-Bikes.

STARKER RÜCKEN

Rücken pur -Sagen Sie dem Volksleiden NR. 1 den Kampf an – mit einem effektiven Training. Unterstützen Sie ihre Wirbelsäule durch ein stabiles Muskelkorsett und formen Sie gleichzeitig ihren ganzen Körper.

YOGA

Im Yoga dienen bestimmte Positionen und Bewegungsabläufe dazu, jede Region des Körpers zu trainieren. Die Übungen helfen dabei, die Muskeln zu dehnen und zu strecken, die Körperhaltung zu korrigieren, das Gewebe zu straffen und nebenbei auch noch Fett zu verbrennen und abzunehmen.

STRONG by ZUMBA

Kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining. Bewegt wird sich zur Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert.

PILATES

Ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist—ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.