

OUTDOOR AREA

GÜLTIG AB // 24. April 2023

BIS 24 STUNDEN VORHER BUCHBAR!

MONTAG

19⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr



FUNCTIONAL

Luca

DIENSTAG

17⁰⁰ – 17³⁰ Uhr



SCHULTER / BWS

Haiko

18⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr

ZUMBA

Sabine



TEILNAHME MIT OUTDOOR MITGLIEDSCHAFT

MITTWOCH

Bald gibt es Yoga für Euch

DONNERSTAG

09⁴⁵ – 10¹⁵ Uhr



HIGH INTENSE TRAINING

Luca

18¹⁵ – 18⁴⁵ Uhr



KETTLEBELL MEETS LANG-HANTEL

Kadir

FREITAG

18¹⁵ – 18⁴⁵ Uhr



TRX WORKOUT

Emely

DAS BIETEN UNSERE KURSE

FUNCTIONAL

Functional Training ist ein Ganzkörperworkout bestehend aus Stabilitätsübungen gepaart mit einem Herz Kreislauftraining zur Stärkung aller Muskelgruppen für den Alltag.

SCHULTER / BWS

Dieser Kurs fördert die Koordination des Schultergürtels und dessen Beweglichkeit. Zudem wird auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers geschult, zum Beispiel durch die bewusste Aufrichtung der Brustwirbelsäule.

ZUMBA

In diesem Kurs wird es tänzerisch. Die Rhythmen von Salsa, Merenge, Flamenco, Tango, Samba, Cumbia und Reggaeton werden mit Aerobic Schritten, Kraftelementen und Intervallen kombiniert.

HIGH INTENSE INTERVALL TRAINING

Ein hochintensives Intervall Training das überschüssige Fettreserven zum schmelzen bringt und den gesamten Körper stärkt.

KETTEBELL MEETS LANGHALTEL

Bei diesem Kurs kombinieren wir zwei wichtige Trainingselemente aus dem freien Training: Die Langhantel und die Kettlebell. Ein Ganzkörpertraining, bei dem Dein Körper als eine Einheit gefordert und funktionell trainiert wird.

TRX WORKOUT

Beim TRX Training werden Muskelketten und nur selten isolierte Muskeln trainiert. Das macht das Training in kurzer Zeit unglaublich effektiv. Durch die ständige Bewegung der Gurte während des Trainings, werden vor allem auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Diese „Instabilität“ sorgt für einen wesentlich höheren Trainingsreiz auch auf die großen Muskelketten.