



Unsere Kursbeschreibungen

M.A.X

M.A.X.® ist ein **30-minütiges Group Fitness Format** und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in welchen **Ausdauer, Kraft & Koordination** trainiert werden. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne dem Step ausgeführt. Die Kräftigungssequenzen fokussieren auf die Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie auf die Oberkörper- und Core-Muskulatur.

Spinning

Das Spinning ist ein Gruppentraining, bei dem die Beweglichkeit, Kondition und Schnelligkeit auf speziellen stationären Indoorbikes trainiert wird. Ein Instruktor motiviert die Gruppe mit Anweisungen, dabei läuft im Hintergrund rhythmische Musik.

Trigger/Dehnen

In unseren Trigger Point Kursen fokussieren wir uns auf spezielle Muskelpunkte am Körper. Durch die einzelnen Übungen werden Verspannungen und Bindegewebsverklebungen abgebaut und die Blutzirkulation wird angeregt.

Selbst schwer erreichbare Muskelgruppen können mit den speziellen Trigger Point Massagerollen exakt „getriggert“ werden. Somit können wir Rücken- und Gelenksbeschwerden, die oft im Alltag durch Fehlhaltungen hervorgerufen werden, beseitigen und eine neue Lebensqualität herstellen.

Bauch Spezial

Bauch Spezial ist ein funktionelles Training, bei dem nicht nur die Anzahl der Wiederholungen, sondern vor allem auch die korrekte Ausführung jeder einzelnen Übung entscheidend zum Trainingserfolg beiträgt. Deshalb bieten unsere Fitnesstrainer während einer Trainingseinheit unterschiedliche Schwierigkeitsgrade an, mithilfe derer Du je nach persönlichem Leistungsvermögen dein Training variieren und intensivieren kannst.

Body Workout

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.