

Fitness Angebot

Faszien Training (Workout)

Faszien Workout verbessert die Leistungsfähigkeit und Kraft sowie Beweglichkeit im Sport. Es dient zur Prävention und Reha im Gesundheitsbereich, wie Rücken- sowie andere Gelenkbeschwerden.

Faszien Pilates

Pilates wird mit dem reinen Faszientraining (ohne Rolle) kombiniert. Somit wird die Regenerationszeit erheblich verkürzt sowie die Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Dehnfähigkeit und Bewegungsabläufe werden durch geschmeidige Faszien verbessert. Das Bindegewebe schützt uns somit vor Verletzungen. Kraftübertragung wird mit diesem Training optimiert.

Pilates Rücken

Pilates Übungen werden mit Rückentraining kombiniert. Ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken und Bauch.

Circuit / FIT Functional

Funktionales Training (Zirkel) ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden. Es formt die Figur und kräftigt deinen Körper. Für jedes Level angepasst.

Fit Cardio

Eine Kombination aus Ausdauertraining und Ganzkörperkräftigung, ein Powerprogramm für eine straffe Figur und zur Verbesserung von Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Pilates Power

Es werden Übungen aus dem Pilates mit Functional Training so kombiniert, dass daraus ein dynamisches Body & Mind Ganzkörpertraining entsteht.

DeepWork®

Athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig. Ein Ganzkörpertraining mit maximaler Fettverbrennung und Energiegewinnung während der Lektion.

TRX / Schlingentraining

Beim Schlingentraining von TRX wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Der Muskelaufbau und die Koordination gefördert und verbessert sowie die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt.