

Was ist was? Stundeninhalte

Hello Monday!

Mit diesem intensiven Functional Training startest Du perfekt in die Woche!

Forever Fit

Kraft- und Ausdauertraining für unsere „Best Ager“ und auch für alle (Sport) Einsteiger!

Pilates

Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und sorgt für eine gute Haltung. Die Verbindung von Atmung und Bewegung macht das Training fließend und fokussiert.

Rücken Fit

Schluss mit Rückenschmerzen! Ein starker Rücken, eine stabile und gleichzeitig bewegliche Wirbelsäule – für mehr Lebensqualität!

FACTS

Functional and careful training – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit! Intensives funktionales Intervalltraining, abwechslungsreich, dynamisch und gelenkschonend – in dieser Stunde ist alles möglich!

Work it out!

Klassisches Kraftausdauer – und Cardiotraining

Power Hour

Hier gibt es Krafttraining für ALLE!

Kettlebell

Kettlebells (Kugelhanteln) sind perfekt für Functional Training! Bei jeder Übung werden Bauch- und Rückenmuskulatur aktiviert, Squats werden zu einem ganz neuen Erlebnis, Schultergelenke freuen sich über mehr Bewegungsfreiheit! Hochgradig effektiv und es macht einfach Spaß! Let's rock!

Hinweis: Wer noch nie mit Kettlebells trainiert hat, muss unbedingt die Stunde Kettlebell Intro vorab besuchen!

Strength & Mobility

Kraft und Beweglichkeit gleichzeitig verbessern? - Ja, durch gezielte Übungen lässt sich Beweglichkeit sogar schneller und langanhaltender verbessern als durch klassisches Stretching. Die perfekte Stunde vor dem Wochenende!

Step / Step Intervall

Old School is in the House! Bei Step Intervall ist ein Mix aus Step Aerobic und Work out!

Yoga

Vinyasa Yoga und Entspannung, eine wunderbare Stunde mit fließenden Yogo Asanas. Einfach genießen!
Die Stunde kostet 1€ Zuzahlung pro Stunde, der Betrag ist vor dem Training bar zu bezahlen.

Afro-Latin Dance

Tanzen ist Träumen mit den Beinen! Tolle Rhythmen, energiegeladene Musik und dynamische Moves, hier gibt es Fitness für Körper und Seele!

Dancing Kids

QuerBeat – wir tanzen alles außer Ballet!

Fit Kids

Eine Stunde Functional Training für den Nachwuchs! Für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – gezieltes Training mit Spaß!