

Kursbeschreibung

Rücken-Fit

Alles, was Körper, Geist und dem Rücken gut tut, unter Begleitung eines Reha-Trainers wird Stärkung der Rückenmuskulatur, Entspannung der Wirbelsäule, und mentale Entspannungsübungen durchgeführt. Geeignet zur Prävention und Rehabilitation und zum allgemeinen Wohlbefinden.

BBP

Körperformung, Straffung und Kräftigung der größten Muskelpartien die die Fettverbrennung anheizen. Gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po mit und ohne Hilfsmittel.

Spinning

Der Trainingshit aus Amerika kombiniert Ausdauersport mit mentaler Entspannung Sie fahren in der Gruppe auf einem leicht zu bedienenden Standfahrrad. Geschulte Trainer und mitreißende Musik garantieren Ihnen Spaß und Motivation. Sie haben sofort Erfolgserlebnisse, da Sie rasch ausdauernder werden und Sie die Pfunde nur so wegschwitzen!

Rücken-Power//Gym

Eine Rückenschule, speziell für alle die vom Arzt Reha-Sport bei Rückenleiden verschrieben bekommen haben. Unter Begleitung eines Reha-Trainers wird der gesamte Rückenbereich mit gezielten Übungen wieder auf Vordermann gebracht.

Pump

Kräftigung und Straffung der gesamten Muskulatur. Optimal zur Fettverbrennung und Körperformung. Gezielte Übungen für den ganzen Körper mit speziellen Gewichten.

Tae-Bo

Energiegeladen, explosiv, kraftvoll, beflügelnd, mit diesen Worten könnte man T-Bo beschreiben. Mit T-Bo werden Sie fitter, schlanker, kräftiger. Es verbindet alte Künste Selbstverteidigung, Tanz und Boxen mit heißer Musik von heute.

Fit in den Morgen

Für alle Morgenmuffel, und die die es nicht sind. Starten Sie den Tag mit einem leichtem Work-out, oder einer Runde Power-Walking, in diesem Kurs werden Wünsche der Teilnehmer gerne entgegen genommen.

Bauch-Special

Für alle die etwas mehr für ihre Bauchmuskeln tun möchten. **Kurs ist nicht geeignet** für Personen mit Rückenproblemen.