

Trainingsfläche und Kurse

Montag

12:00 Uhr - 20:00 Uhr



16:15-17:15 Uhr
Tabata

Dienstag

12:00 Uhr - 20:00 Uhr



16:15-17:15 Uhr
Rücken Fit
17:30-18:30 Uhr
Indoor-Cycling

Mittwoch

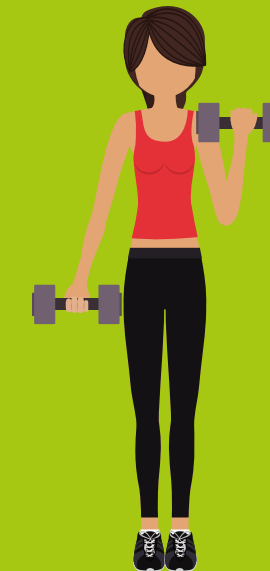
06:00 Uhr - 20:00 Uhr



16:15-16:45 Uhr
Power Fit

Donnerstag

12:00 Uhr - 20:00 Uhr



16:15-17:15 Uhr
Circle Fit

Freitag

06:00 Uhr - 18:00 Uhr

12:00-13:00 Uhr
Indoor-Cycling

Samstag

08:00 Uhr - 15:00 Uhr

Kurs verpasst?

Zu unseren Online-Kursen:



Folgt uns auf:



Indoor-Cycling

Das gruppenorientierte Ausdauertraining auf dem Bike ist eine gelenkschonende Alternative zum herkömmlichen Lauftraining. Gleichzeitig können alle Teilnehmer aller Fitnesslevel zusammen trainieren, da eine individuelle Widerstandsregulation möglich ist. Mit Unterstützung von Musik entwickelt sich eine hohe Gruppenmotivation, die sowohl für jede Menge Spaß sorgt, als Dich auch an Deine Grenzen treibt.

Tabata

Die Tabata Methode ist ein Fettverbrennungs-Programm, bei dem gleichzeitig möglichst viele Muskeln beansprucht werden. Das Tabata Workout setzt sich aus einer Abfolge verschiedener Übungen zusammen. Inbegriffen sind sowohl Übungen mit Deinem eigenen Körpergewicht, als auch die Nutzung von verschiedenen Trainingsgeräten.

Rücken Fit

Beim Rücken Fit stehen gezielte Übungen zur Stabilisierung des Rückens im Vordergrund. Ideal um belastenden Rückenbeschwerden den Kampf anzusagen. Verspannungen und Schmerzen im Rücken, sowie die Kräftigung der Muskelgruppen, sollen spürbar verbessert werden. Für Abwechslung und Herausforderung sorgt der Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Circle Fit

In diesem Kurs werden alltagsrelevanten Muskeln intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, die Tiefenmuskulatur aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert. Eine kreative Auswahl an verschiedensten Übungen wird dabei im Rahmen eines Zirkeltrainings durchgeführt. Du trainierst mit Deinem eigenen Körpergewicht oder auch mit Kleingeräten.

Power Fit

Beim Power Fit Kurs handelt es sich um ein kurzes, intensives Ganzkörpertraining in Zirkelform. Dieser Kurs führt Dich innerhalb von 30 Minuten an dein Limit. Trainiert wird an Stationen, die jede Woche neu aufgebaut und zusammengestellt werden.

Kurs verpasst?

Zu unseren Online-Kursen:



Folgt uns auf:

