

Kurse

LES MILLS **BODYBALANCE**

BODYBALANCE® ist das beruhigende und zentrierende Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Folge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu abgestimmter Musik ergeben ein ganzheitliches Workout.

LES MILLS **BODYPUMP**

Das Original Langhantel-Workout zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers. Das Entscheidende bei BODYPUMP® ist der REP EFFECT, ein Durchbruch im Fitnessstraining mit Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl und einer geringen Gewichtsbelastung.

Body Workout

Dieses Workout bezieht sich auf lokales Muskelausdauertraining. Unter Hinzunahme von Hilfsmitteln werden verschiedene Muskelgruppen gekräftigt, gestrafft und so richtig in Form gebracht.

Boxen

Dieser Kurs enthält Elemente aus dem Boxen und Kickboxen. Zum Einsatz kommen Sandsack und Sparringsübungen.

LES MILLS **CXWORX**

Das revolutionäre Core-Workout, das dir mehr funktionelle Kraft verleiht und deine Körpermitte formt.

Functional Training

Eine Kombination aus verschiedenen Bewegungen zu komplexen Übungen, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten.

Indoor-Cycling

Ausdauertraining auf einem speziellen Standard. Durch verschiedene, individuelle Fahrtechniken wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und ordentlich Fett verbrannt.

Intervall

Ein kurzes aber sehr effizientes Trainingssystem, bei dem sich Belastung und Erholung in Intervallen abwechseln. Trainiert werden alle Muskelgruppen.

Jumping®-Fitness

Ein innovatives Bewegingworkout auf Trampolinen. Das Bindegewebe wird gestrafft und die Koordination verbessert.

Hot Iron®

Ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Für jeden geeignet, auch für

Einsteiger. Kräftigt und formt die Muskulatur.

Pilates

Diese sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode dient primär der Kräftigung von Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und der Taille verbessert die Beweglichkeit.

Reha Sport

Stärkt Ausdauer, Kraft und verbessert ganzheitlich die Koordination und Flexibilität. Dieser Kurs findet in Gruppen statt, unter Betreuung und Überwachung durch speziell ausgebildete Rehabilitationsübungsleiter (nur mit Reha-Verordnung machbar).

Rücken & Stretch / Faszientraining*

Rumpf- und Beinmuskulatur werden gedehnt und gekräftigt, um beweglich zu bleiben. Die Wirbelsäule wird aktiv entlastet, es wird Gleichgewicht und Geschicklichkeit trainiert.

*unter Hinzunahme der Faszienrolle

Zumba®

ZUMBA® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, bei dem Tanzbewegungen von lateinamerikanischer und internationaler Musik begleitet werden.