

Kursbeschreibung (Stand: 14.06.2021)

BASIC STEP

Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschriffe auf dem Step setzt sich eine schweißtreibende Choreographie zusammen. Das Ausdauertraining zu motivierender Musik macht einfach Spaß, ist äußerst effektiv und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Motto: Schwitzen, Spaß haben, Body formen und Kalorien verbrennen!

BAUCHKILLER

Bauchtraining pur zu motivierender Musik. Die Bauchmuskeln werden gekräftigt und gestrafft und gleichzeitig wird der Rumpf stabilisiert.

BAUCH-BEINE-PO

„Fettzellen versteckt man nicht. Man verbrennt sie.“ BBP ist keine Mädchenturnstunde, sondern eine hochenergetische Kombination aus Kraft- und Ausdauersport für jeden Trainingsgrad. Feste Muskulatur und gut definierte Körperregionen sind die Belohnung.

BODY TOTAL & FLEXX

Ein gezieltes Muskelkräftigungstraining für den ganzen Oberkörper, Bauch, Beine und Rücken mit Hilfe von Hanteln oder Therabänder und/oder Steps. Anschließend erfolgt ein 20-minütiges Muskellängenwachstumstraining.

CARDIO BOXING

Cardio Boxing steht für Abschalten und Auspowern. Dieses Workout bringt Dich mit einer Kombination aus einfachen Box-Elementen wie Punches oder Jabs und Kraft-Ausdauer-Elementen zum Schwitzen und deine Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Das Training verbessert spürbar deine Leistungsfähigkeit und ist optimal geeignet für alle, die den Alltag vergessen und Stress abbauen möchten. Es wird keine Choreographie erstellt.

CYCLING

Cycling ist ein hocheffektives und gelenkschonendes Ausdauertraining auf feststehenden Fahrrädern, bei dem jeder sein ganz persönliches Leistungsniveau bestimmen kann. Hierbei gibt der Rhythmus der Musik die Trittfrequenz vor.

DR. WOLFF GERÄTEZIRKEL

In diesem gerätegestützten Kleingruppentraining an den Dr. Wolff Geräten werden funktionelle alltagsnahe Übungen zur Kräftigung der großen Muskelgruppen mit Dehnübungen kombiniert. Dadurch werden gleich mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, die für den Rücken wichtige Rumpfmuskulatur wird aufgebaut und die Beweglichkeit wird verbessert.

FASZIEN TRAINING

Faszien umhüllen und stützen alle Muskeln im Körper. Dieses Workout verbessert deine Mobilität und Flexibilität. Es senkt dein Verletzungsrisiko und fördert die Regeneration durch eine verbesserte Durchblutung. Grund genug, deinem Bindegewebe etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

FETTKILLER WOROUT

Trainiere deinen ganzen Körper auf abwechslungsreiche Art: Grundübungen mit und ohne Equipment (z.B. Stepper, Kurzhanteln oder Therabänder) kräftigen deine Muskulatur, aktivieren deinen Stoffwechsel und bringen deinen Körper in Form.

FIT BOXEN + BAUCHKILLER

Fit Boxen ist ein funktionelles Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf herausfordernde Kraftelemente. Kondition, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden ohne Körperkontakt trainiert. Das hochintensive und schweißtreibende Workout beansprucht alle Muskelgruppen, ist eine ideale Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining und gilt als der Fettkiller schlechthin. Im Anschluss erfolgt eine Runde Bauchtraining pur zu motivierender Musik. Die Bauchmuskeln werden gekräftigt und gestrafft und gleichzeitig wird der Rumpf stabilisiert.

FLEXX-WSG

Hier werden verkürzte Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gestärkt, wodurch Fehlhaltungen behoben werden. Schon nach wenigen Wochen zeigt das Training Wirkung – mit zunehmender Beweglichkeit und einem geschmeidigeren Körpergefühl.

FULL BODY STRETCHING

In diesem Kurs werden die Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gelockert. Dehnübungen schaffen Beweglichkeit und Flexibilität für den ganzen Körper. Sanfte, ruhige Bewegungen und bestimmte Atemtechniken führen zu einer angenehmen Entspannung nach dem Workout.

HAPPY HOUR

Es ist ein lauer Sommernachmittag, der Wind weht dir durch die Haare, der Schweiß glitzert auf deiner Haut und du fühlst Dich rundum gut. Unser Happy Hour Kurs verbindet Urlaubsfeeling und Trainingsspaß. Du trainierst in der Kleingruppe auf unserer Dachterrasse mit Blick ins Grüne und läutest in der Abendsonne den Feierabend ein. Effektive Übungen mit Kleinequipment, auf der Matte oder an den Dr. Wolff Geräten verhelfen Dir zur Wohlfühlfigur und bringen Dich zum Strahlen!

HATHA YOGA

Diese Yoga-Stunde ist geprägt von langsamen und entspannten Yoga-Übungen. Durch eine Kombination von Meditation, Atmung und verschiedenen Yoga-Haltungen werden die Kanäle deines Körpers geöffnet, sodass die Energie fließen kann. Auf diese Weise werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Die perfekte Stunde für alle, die neben der Bewegung auch die innere Ruhe suchen.

HULA HOOP WORKOUT

Der absolute Trend - HULA HOOP jetzt auch bei uns im GET FIT! Runter von der Couch und rein in den Ring! Beim Hula Hoop strömt die Energie von den Ohren bis in deine Füße und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Hula Hoop steht für 100% Fun und gleichzeitig 100% Trainingseffekt. Das Workout kombiniert einfache Schritte mit dem Hula Hoop, coole Beats und effektive Kräftigungsübungen. Dadurch bekommst du auf Dauer eine superschlanke Taille und einen richtig straffen Bauch. Und oben Drauf noch ganz viel Spaß und gute Laune!

MUSCLE WORKOUT

Pack eine Scheibe drauf! Mit der Langhantel trainierst du in diesem Kurskonzept alle Muskelgruppen deines Körpers. Ganz nebenbei wird dein Stoffwechsel angekurbelt und die mitreißende Musik lässt dich zur Höchstform auflaufen.

(OUTDOOR) FUNCTIONAL

Knackig, kurz und total effektiv: Bei unseren Functional Workouts trainierst Du an Stationen draußen in unserem Outdoor-Campus oder innen am und rund um den Queenax Turm. Erlebe eine völlig neue Form von Training in der Gruppe. Erstmals werden Übungen mit Kleinequipment, dem eigenem Körpergewicht und an Geräten kombiniert. Es werden nicht isolierte Muskeln, sondern ganze Muskelketten aktiviert. Kombiniert mit motivierender Musik bringen Dich unsere Kleingruppentrainings neben dem Schwitzen auch zum Strahlen!

PILATES

Ein ganzheitliches Training aus der Körpermitte. Im Fokus stehen Übungen für die tiefe Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und konzentriert, mit dem Ziel einer verbesserten Körperhaltung, ausgeführt.

REHASPORT

Rehasport ist ein Gesundheitskurs für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden und dient der Linderung und Vorbeugung von Schmerzen. Der Rehasport kann ausschließlich nach ärztlicher Verordnung und mit Genehmigung der Krankenkasse als Kostenträger absolviert werden.

SUMMER BODY WORKOUT

Sexy Strandfigur gewünscht? Dann ist unser Summer Body Workout deine Challenge! From your head to your toes: Bei diesem Workout ist jeder Part deines Bodys gefragt. Unser Motto: Schwitzen, Spaß haben, Body formen und Kalorien verbrennen! Wir starten mit coolen Aerobic-Moves zu heißen Summer Beats, um die Fettverbrennung richtig anzukurbeln und runden das Workout mit effektiven Kraft-Ausdauer-Übungen ab, um deinen Body optimal zu straffen, zu definieren und zu formen. Für alle, die sich von der Energie eines Power-Workouts mitziehen lassen.

TABATA

Das Tabata Training ist ein intensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. 20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause, 8 Runden pro Übung. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK (WSG)

Dieses ausgewogene Training der Rumpfmuskulatur ist der ideale Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit.

YOGA

Ein bewusstes, harmonisches und ganzheitliches Training von Körper und Geist. Die Trainingsmethode fördert das gesunde Gleichgewicht der Muskulatur und erhöht die Flexibilität und Beweglichkeit des Körpers. Gemeinsam mit speziellen Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken entsteht so eine ganzheitliche Praxis.

ZIRKEL-FIT

Dieser Kurs auf der Trainingsfläche ist speziell für Senioren geeignet und bietet eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Training, leicht ausführbaren Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Entspannung.

ZUMBA®

Dieses Workout verbindet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer lateinamerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Reggaeton und Cumbia machen Spaß und bringen dich in Schwung. Alle Schritte und Drehungen sind für jeden einfach zu erlernen und bringen die Stimmung im Kursraum zum Kochen.