

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 SHAPING

Body Shaping - das abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für einen festen, straffen und rundum fitten Körper! Kraft- & Ausdauer-Übungen mit und ohne Equipment (z.B. Stepper, Kurzhanteln oder Tubes) kräftigen deine Muskulatur, straffen dein Bindegewebe, kurbeln deinen Stoffwechsel richtig an und bringen deinen Körper sichtbar in Form. 360° Training at it's best!

BODY TOTAL & FLEXX

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

BOOTY WORKOUT

Mission Knack-Po! Bringe deinen Booty mit gezieltem Muskeltraining im stehen und auf der Matte in Bestform. Für alle, die nicht länger nur von einem straffen, prallen Knack-Po träumen wollen.

BOX WORKOUT

Dieses Workout bringt Dich mit einer Kombination aus einfachen Box-Elementen wie Punches oder Jabs und Krafr-Ausdauer-Übungen 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.

FETTKILLER STEP

Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte 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!

FIT BOXEN

Fit Boxen ist ein funktionelles Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks & 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.

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 WORKOUT

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 kurbeln die Fettverbrennung richtig an und kombinieren effektive Kraft- & Ausdauer-Übungen, um deinen Body optimal zu straffen, zu definieren und zu formen. Für alle, die sich von der Energie eines Power-Workouts mitziehen lassen.

FUNCTIONAL

Knackig, kurz und total effektiv: Bei unserem Functional Workout trainierst Du an Stationen rund um den Queenax Turm. Hier werden Übungen mit Kleinequipment, dem eigenem Körpergewicht und an Geräten kombiniert. Es werden nicht isolierte Muskeln, sondern ganze Muskelketten aktiviert. Kombiniert mit motivierender Musik bringt Dich das Kleingruppenttraining neben dem Schwitzen auch zum Strahlen!

HIIT

High Intensity Interval Training (HIIT) steht für höchste Intensität in kürzester Zeit und gilt als das Fatburner-Workout Nummer 1! Es vereint explosive Kraftausdauer- & Bodyweight-Übungen mit hoher Intensität, bei denen viele große Muskeln zum Einsatz kommen und Regenerationspausen mit niedriger bis mittlerer Intensität. Ziel ist es, mit kurzer Trainingszeit maximal viel Fett zu verbrennen und gleichzeitig das Muskelwachstum anzuregen. Für alle, die schnell viel erreichen oder einfach nur richtig fit werden wollen.

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.

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.

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.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Close Quarter Combat Systems (CQCS) wird mittlerweile weltweit bei S.W.A.T- und Navy-Seals-Teams gelehrt und angewendet. Es ist eine effektive Selbstverteidigungsart und eine Mischung aus 16 verschiedenen Kampfstilen (Aikido, Kick-Thai-Boxen, Ju-Jutsu u.a.). Unser Selbstverteidigungskurs ist für Männer und Frauen geeignet.

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.

(ENTSPANNUNGS-) 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.

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.