



activelady KURS ABC

Keine Scheu, Du kannst in jeden Kurs reinschnuppern, ohne alle Wiederholungen oder die Übungen mit Gewichten ausführen zu müssen, alles in Deinem Tempo! Gerne beraten wir Dich persönlich und geben Dir eine Kursempfehlung – Spreche uns einfach an!

Bauch, Beine, Po:

Ein effektives und förderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Im Gruppentraining und zu Musik werden Deine Figur und die auch gern genannten „Problemzonen“ gezielt geformt und gestrafft.

Bodystyling:

Auch der Körper kann gestylt werden! Durch intensive Kräftigung, Dehnung und Formung aller großen Muskelgruppen wird Dein Körper gestrafft. Hier werden oft Kleingewichte zur Hilfe genommen.

Faszien & Stretch:

Zur Schmerzreduzierung bei Rücken- und Bewegungsschmerzen. Hierbei wird Dein Faszienewebe gestärkt und führt zu einem besseren Bindegewebe wie auch eine bessere intra-muskuläre Koordination und Leistungsfähigkeit.

Fit von Kopf bis Fuß:

Hier wird nichts ausgelassen. Ein Ganzkörperworkout um Deinen Körper zu kräftigen und wie der Kursname schon sagt: Von Kopf bis Fuß fit zu sein!

Functional Body Workout:

Dieser Kurs, zu Deutsch „zweckmäßige Leibesübungen“, setzt auf Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Hier stehen Sehnen und Gelenke im Vordergrund, das Verletzungsrisiko soll gesenkt und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Indoor Cycle / Fatburner Cycle:

Auch Spinning genannt und besonders fördernd für Deinen Herz-Kreislauf und die Fettverbrennung. Dieser Kurs findet auf modernen leicht bedienbaren IC7 Fahrrädern statt, bei denen Du individuell deine Belastung und Trainingslevel einstellen kannst. Abends gehen bunte Lichter an und das nicht nur an unseren Rädern!

IRON SYSTEM Workout (Hot Iron 1, 2 oder Cross):

Ein hocheffektives, abgerundetes Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Die Muskelkraft wird verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft. Das Erlernen und Optimieren der Technik steht im Vordergrund. In unserem Studio gibt es 3 verschiedene Kurslevels für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Kurz & Knackig Workout:

Wenn's schnell gehen muss... 30 Minuten intensives Training. Hier ist vieles möglich: Fokus auf Gegenspieler Bauch und Rücken, Ganzkörper-Ausdauer-Workout. Lass Dich überraschen und halte Dich mit kurzen aber intensiven Kursen fit.

Pilates:

Ein spezielles Konzept zur Schulung der Kraft und Flexibilität. Ziel ist ein gestraffter Körper und ein entspanntes Körpergefühl. Hilft bei Rücken-/Beckenbodenproblemen und Haltungs- bzw. Gleichgewichtsschwächen.

Piloxing:

Eine Kombination aus Fitboxen, Pilates und Tanz. Ideal zur Fettverbrennung und zum Formen Deiner Figur. Power Dich aus und lockere deinen Alltag auf.

Qi-Gong:

Dieser Kurs befähigt Dich, durch ausgewogene Körperhaltung, sanfte Bewegung und tiefe Achtsamkeit Deines Körpers und Geistes harmonisch zu beeinflussen und Deine Lebenskraft (Qi) zu stärken. Adieu Anspannung, Unruhe und Abgeschlagenheit, die so mancher Alltag mit sich bringt!

Rücken Aktiv:

Hier steht das mobilisieren Deiner Wirbelsäule, die Kräftigung Deiner Rücken- und Rumpfmuskulatur und das gezielte Stretchen zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen im Vordergrund. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert, sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

Sling & Cardio Workout:

Sling, auch als Schlingentraining bekannt, ist ein hoch effektives Ganzkörperworkout, wobei von der Decke hängende Schlingen genutzt werden. Durch die Instabilität der Schlingen werden besonders Deine tiefen Bauch- und Rückenmuskeln trainiert und gestärkt, was zu einer erhöhten Stabilisierung der Wirbelsäule führt. Ausdauertraining mit einer anderen Perspektive.

Step Workout:

Dieser Kurs stimuliert auf dynamische Weise Dein Herz-Kreislauf-System und fördert mit Hilfe der Elemente aus klassischer Gymnastik und Tanz die Fettverbrennung. Durch öfters wiederholte Schrittombinationen mit dem Step werden Deine Bein- und Gesäßmuskeln gestärkt.

STRONG Intervall: (by Zumba)

Ein hochintensives Training, das auf traditionelle funktionelle Fitnessübungen setzt. Mithilfe Deines Eigengewichtes verbesserst Du Deine Ausdauer und definierst Deine Muskeln. Das Intervalltraining bringt Deinen Körper dazu, noch lange nach dem Training Kalorien zu verbrennen.

Yoga meets Pilates:

Ein forderndes, aber trotzdem ruhiges Training, durch das Du Deinen Körper besser erfahren und abwechslungsreich trainieren kannst. Merkmale von Yoga und Pilates treffen hier aufeinander.

Yoga Morning / Evening Flow:

Für einen frischen Start in den Tag (Morning Flow) oder um den Tag abzuschließen und runterzukommen (Evening Flow): Körperübungen unter Berücksichtigung der Verbindung zwischen äußerer Haltung und innerem Befinden, Kräftigung und Erhöhung der Flexibilität. Ommmm!

ZUMBA Dance Fitness:

Das Fitnessprogramm, bei dem Du tanzend abnehmen und Dich fit halten kannst. ZUMBA Fitness verbindet lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Tanzworkout. Die optimale Balance zwischen Spaß, Tanz und Kardiotraining.