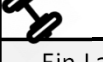



Was ist...?

 Indoor-Cycling Das Programm für jeden Fitnessbegeisterten, der gerne Rad fährt. Bei coolen Rhythmen und guter Laune erlebst du ein Herz-Kreislauf-Training der Extraklasse.	 Rückenfit Hier geht es ausgiebig um deinen Rücken. Ein Kurs zur Mobilisation, Kräftigung und Stabilisierung deiner Rücken- und Rumpfmuskulatur.	 BBP Bauch - Beine - Po Flacher Bauch, schöne Beine, knackiger Po? Hier werden die "Problemzönchen" gezielt in Angriff genommen.
 Yoga Ein ganzheitliches Konzept, das auf den acht Elementen des "Hatha Yoga" basiert. Ein dynamisches, fließendes Training, das deine Anspannungen lösen kann.	 Workout/Gymnastik Trainiere deinen gesamten Körper effektiv und erlebe ein starkes Training in einer motivierten Gruppe. Lasse dich einfach mitreißen.	 Faszien Regelmäßiges Faszientraining kann helfen, verklebte Faszien zu lösen, sodass die Beweglichkeit gefördert wird und Schmerzen reduziert werden können.
 Tabata Eines der effektivsten Workouts, wenn es um Fettabbau und Ausdauerverbesserung geht. Ein Intervalltraining, das es in sich hat.	 Pilates Ein systematisches Ganzkörpertraining primär zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.	 Aqua Fitness Trainingsinhalte aus der Aerobic werden im Wasser ausgeführt. Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining zu fetziger Musik.
 Pump Fit Ein Langhantel-Workout nach motivierender Musik. Es werden alle Hauptmuskelgruppen effektiv trainiert.	 Wirbelsäule Hier steht die Kräftigung der Wirbelsäule, explizit der Tiefenmuskulatur, im Mittelpunkt.	 Regeneration Die präzise Muskel-, sowie Faszienregeneration nach dem Training oder als Erholungsworkout steigert deinen Trainingserfolg.

Unsere **Fit Fun Arena** bietet dir Platz für funktionelle Trainingseinheiten:



 Zirkel	Funktionelles Training
Beim Zirkeltraining absolvierst du verschiedene Übungen als Stationstraining nacheinander. Du wählst deine Intensität.	Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Freie Übungen zur Stabilisierung, zum Kraftaufbau und zur Leistungssteigerung machen das Training so effektiv, abwechslungsreich und schweißtreibend.
Cross 1 / Cross 2	Fit Fun Arena Kurse
Fordere deine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit, mit dem Ziel fitter und leistungsfähiger zu werden, heraus.	Alle Kurse, wie das Beine&Po- und Bauch-Training, das Workout, das Tabata- und das Technik-Training sind nach dem funktionellen Prinzip aufgebaut und können daher eine willkommene Abwechslung zu den üblichen Fitnesskursen sein. Schnuppern lohnt sich!

KURS zum TESTEN :



*Informationen an der Rezeption