

Beschreibung Sport- und Kursangebote im Bewegungszentrum

Aktive Entspannung

Ruhe, Entspannung, Körperwahrnehmung und Atmung. Dem Alltag entfliehen und einfach mal loslassen. Bei autogener Entspannung, Progressiver Muskel Relaxation oder auch einer Traumreise entspannen und Ausgleich finden.

Aktive Senioren

Durch altersgerechte Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen wird versucht, Ihre Gesundheit und Wohlbefinden in geselliger, sportlicher Runde zu erhalten bzw. zu steigern.

Bauch Express

30-minütiges Intensiv-Training für alle Bauchmuskeln, bei dem auch der Rücken nicht zu kurz kommt. Kurz - aber knackig!

Body Balance

Body Balance ist ein ausgewogenes, funktionelles Ganzkörpertraining zur Kräftigung des Rumpfes und zur Stärkung der Gelenke. Die Kombination aus Stabilisation, Kräftigung, Ausdauer und auch Dehnen bei mittlerer Intensität trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei und hält den ganzen Körper fit.

Body Fit

Ein hoch effizientes, funktionelles Ganzkörpertraining, das durch den Einsatz von Zusatzgeräten wie Kurzhanteln, Medizinball, Tube uvm. unterstützt wird.

Body Mix

Body Mix ist ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm zur Förderung des Wohlbefindens und zur Stärkung der Körperhaltung. Durch speziell ausgewählte Übungen, mit und ohne Kleingeräten, werden vor allem Körperregionen wie der Bauch, die Beine und der Po gestärkt.

Cardio Fit

Ein hoch effizientes, Ausdauertraining, zur Steigerung der aeroben Ausdauer. Motivierende Musik unterstützt dieses unkomplizierte Training und Schwitzen in der Gruppe.

DanceMix

Erlerne unterschiedliche Choreografien aus verschiedenen Tanzstilen wie Streetdance, Jazzdance, Hip Hop und Showdance.

FaszienFit

Ganzkörpertraining für das muskuläre Bindegewebe - die Faszien. In diesem Kurs wird auch die Faszienrolle genutzt, nicht einzelne Muskeln sondern ganze Muskelketten trainiert und an der Geschmeidigkeit des Körpers gearbeitet.

Freeletics

Kombination aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und dem Bereich des funktionellen Trainings und Ausdauerheiten. Leistungsindikator für jedes Workout ist die Zeit, die bei korrekter Ausführung für die Durchführung aller Übungen benötigt wird. Extrem effektiv!!

Functional - Zirkel

Ein abwechselndes Training bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Stabilisationseinheiten, bei dem der Körper in ständiger Bewegung gehalten wird. Schwitzen garantiert!

Indoor Cycling

Stationäres Radfahren in der Gruppe, bei dem jeder Teilnehmer durch den individuell verstellbaren Widerstand sein spezielles Training bestimmt. Für alle Altersgruppen geeignet!

Krav Maga

Modernes Selbstverteidigungssystem, ursprünglich entwickelt in Israel. Das System beschäftigt sich mit allen Distanzen, ist einfach zu erlernen und äußerst effektiv in der Anwendung. Auch Prävention und Deeskalation sind feste Bestandteile des Systems.

Pilates

Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem die Muskulatur des Rumpfes gestärkt wird. Ausgehend von der Körpermitte soll ein starkes Zentrum, welches als „Powerhouse“ bezeichnet wird, gebildet werden. Bei der Ausführung des Trainings spielen neben der bewussten Atmung auch die Achtsamkeit und Körperwahrnehmung eine große Rolle.

Fit und Gesund - Gesundheitskurs

Ziel des wirbelsäulenfreundlichen Trainings ist die Steigerung des körperlichen Wohlbefindens sowie eine verbesserte Körperhaltung. Trainiert werden unter anderem die tief liegenden Muskeln - vor allem die Bauch-, Rücken-, und Beckenboden-Muskeln. Gezielte Mobilisations-, Stabilisations-, Dehnungs- oder Kräftigungsübungen gepaart mit Entspannung führen zu einem guten Körpergefühl.

Krankenkassenbezuschung möglich.

TRX®

Das derzeit effektivste Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Durch die ständige Bewegung der Gurte, werden vor allem auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert und so der Trainingsreiz auf die großen Muskelketten verstärkt.