

UNSER KURS- PROGRAMM

*Wir wünschen Euch
viel Spaß!*

Ganzkörpertraining

Ein gezieltes Ganzkörpertraining, das zur Stabilisierung und Kräftigung des gesamten Körpers dient.

purBounce

Dieser Kurs ist ein optimales Cardio- und Kraftausdauertraining. Steigerung der Fitness, aktiviert den Lymphfluss, dient der Gewebestraffung und fördert die Koordination.

Fit-Swing

Dieses sanfte, ganzheitliche und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramm dient der Förderung des Stoffwechsels, Lymphflusses und Gleichgewichtes.

Ganzkörpermobilisation

Muskeltraining von innen nach außen, in Koordination mit Körper und Geist. Die Bewegungen werden in exakten Schritten aufgebaut und leben von Qualität, nicht von Quantität.

Atemübungen, Bewegungsfluss, Kontrolle und Genauigkeit, sowie Muskelentspannung bilden die Schwerpunkte dieser Technik. Effektive und intensive.

purStretch

Einfache Übungen zur Entspannung der Muskulatur und zur Erhöhung der Flexibilität.

Fitness-Gym

Vitaltraining zur Steigerung und Erhaltung der Beweglichkeit und Muskulatur. Freude an Bewegung, Rhythmus und Kommunikation.

Rückenfit

Eine haltungsverbessernde Gymnastik zum Mobilisieren, Stretchen und Kräftigen der gesamten Rückenmuskulatur.

Ballworkout

Übungen mit unterschiedlichen Bällen. Entweder mit dem Pezziball, mit Tennisbällen, dem Redondo- oder dem Togu-Ball.

purTabata

Optimales, intensives und hoch effektives Kraft-Ausdauer-Training für Fitness pur

purBauch

Dieses abwechslungsreiche und effektive Workout stärkt Deine Körpermitte.

Happy Hands/Feet

Dehnen und kräftigen der Fußmuskulatur und korrigierung von Fußfehlstellungen, zudem Förderung der Beweglichkeit von Fingern und Händen und Linderung bzw. Vorbeugung von Karpaltunnelsyndrom, Golfer- oder Tennisarm etc.

purBauch

Dieses abwechslungsreiche und effektive Workout stärkt Deine Körpermitte.

Bauch-Beine-Po

Mit diesem Kurs kannst Du Beine, Po und deinen Bauch stärken und straffen. Außerdem dient er der Stabilisierung von Knie- und Hüftgelenken und ist bei Rückenbeschwerden zu empfehlen.

Indoor-Cycling

Bei diesem effektiven Ausdauerworkout genießt du ein Wechselspiel verschiedener Widerstände und damit eine Simulation von Berg- und Talfahrten. Zusätzlich wird mit verschiedenen Übungen auf dem Rad dein Oberkörper trainiert.

Zumba

Tanzkurs zur Verbesserung der Koordination, steigert die Fettverbrennung und sorgt für mehr Ausdauer.

Body Power

In diesem Workout wird der ganze Körper mit verschiedenen Übungen einmal intensiv durchtrainiert. Anstrengend, herausfordernd und sehr effektiv!

Oberkörper Conditioning

In diesem Workout wird Dein gesamter vordere Oberkörper mit abwechslungsreichen Übungen gestärkt und gestrafft.

Yoga

Ganzheitliches Trainingssystem, bestehend aus Bewegungsabläufen, Atemübungen, Entspannung und Meditation. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, Körper und Geist werden neu aufgeladen. Man erlangt neue Vitalität, stärkt sein Immunsystem und verbessert die Konzentration. Perfektes Entspannungstraining.

