

Kurse

Bauch muss weg

Pures Training für den Bauch. Flach, straff, fest - vielleicht sogar der Wunsch nach einem sexy Sixpack. Wie auch immer, eine stabile Rumpfmuskulatur ist die Basis für den ganzen Körper.

Bodystyling

Ein Ausdauer-/Herz-Kreislauftraining mit dem Step in Kombination mit Muskeltonig. Mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen wird begleitend die Arm- und Schultermuskulatur gekräftigt. Zwei bis drei Stunden Step Basic vor der ersten Teilnahme sind empfohlen.

Bodypower

Kraftvolle, ausdauernde Ganzkörpermuskelkräftigung mit Lang- und Kurzhanteln. Kleinere Gewichte, höhere Wiederholungszahl. Für einen straffen und festen Körper und eine bessere Körperform. Geeignet für jeden, da das Gewicht individuell gewählt werden kann. Wichtig, da bessere Muskulatur = erhöhter Grundumsatz = bessere Fettverbrennung. Osteoporosevorbeugung durch Zug- und Druckbelastung.

Aerobic Mix

Herz-Kreislauftraining in Kombination mit Kräftigung. Mit und ohne Step, mit und ohne Hanteln. Ohne komplizierte Schrittkombinationen. Ein Programm, das für jeden geeignet ist und sowohl die notwendige Muskulatur zum Skifahren und Snowboarden fit macht, wie auch eine nötige Grundausdauer dafür schafft. Nebenbei ein tolles Rundum-Training.

STEP- AEROBIC

Neben einem intensiven Cardiotraining wird die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert und somit gestrafft.

Bauch-Beine-Po

Durch Körperkräftigende Übungen werden vor allem die großen Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po und Rücken trainiert. Ziel ist es, die Körperhaltung zu verbessern sowie "Problemzonen" zu straffen.

Wirbelsäule

Rückenschmerzen müssen oft nicht sein. Mit Training zur Haltungsverbesserung der Wirbelsäule und gezielter Kräftigung der Rückenmuskulatur wird die Wirbelsäule entlastet.

Indoorcycling

Alpen, Dolomiten oder Rocky-Mountains. Indoorcycling bringt dich mit motivierender Musik auf den Erfolgsgipfel. Dabei kannst du deine Trainingsintensität selbst bestimmen. So wird der sportliche Ritt auf den Rädern für alle zu einem Gruppenerlebnis, das kaum zu schlagen ist.

Mitmachen! Einfach mit den leichten Einsteigerstunden (Basic) starten. Beim ersten Mal auf alle Fälle das Intro besuchen! Radhose ist von Vorteil, aber es geht auch mal ohne.

Intro: Bike und die Stundenformate werden erklärt. Die Viertelstunde vor dem ersten Mal

Basic: Überwiegend flaches Gelände, leichte Berge. Gleichmäßige Belastung, jeder kommt mit.

Power: Abwechslungsreiches Training mit Berg- und Talfahrt, für alle die mehr als Basic wollen.

Fatburner: Kraftausdauer auf dem Bike mit hohem Energieumsatz und maximaler Fettverbrennung. Basic sollte gut klappen, ein wenig Ausdauer schon da sein.

Mountain-Trail: Vom Tal auf den höchsten Gipfel. Gemeinsam werden hohe Gebirge auf dem Bike erklommen. Basic sollte gut klappen, ein wenig Ausdauer schon da sein.

Plus: Stundeprofil wie Basic, musikalisch abgestimmt auf die Generation 40/50. Mitmachen dürfen alle. (Pulsuhr ist Pflicht!) Bitte beachten: Pflicht beim Indoorcycling: Gefüllte Trinkflasche und bitte ein Handtuch. Pulsuhren werden für alle Indoorcycling-Stunden empfohlen.