

Alle Kursbeschreibungen auf einen Blick

Bauch Beine Po: Ein abwechslungsreiches Problemzonen-Workout mit dem Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.

Beweglichkeit&/Rumpfstabilität: Übungen helfen gezielt den Bewegungsapparat beweglich zu machen und zu erhalten.

Bodyworkout, Bodystyling, Bodyfit.: Trainiere ausgewogen deine Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur! Der Einsatz von unterschiedlichsten Kleingeräten sorgt für ein abwechslungsreiches Kraftausdauertraining.

Booty: Dein Training rund um einen knackigen Po.

Entspannung und Achtsamkeit: Dieses Kursprogramm zeigt dir wie du deinen Körper entspannen kannst und führt dich zur mentalen Ruhe und inneren Balance.

Faszientraining: Erlerne die Technik der aktiven Regeneration von Muskeln/Faszien. Hier können Verklebungen und schmerzhafte Bewegungseinschränkungen nachhaltig verbessert und eine höhere Bewegungsqualität erreicht werden.

Fatburner: Ein Herz-Kreislauf-Training, das deinen Fettzellen zu Leibe rückt. Diese Stunde sorgt für maximale Fettverbrennung und jede Menge Spaß.

Functional: Dieses Kursprogramm ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines abwechslungsreichen Ganzkörpertrainings und einer hohen Workout-Intensität lieben.

Ganzkörperworkout: Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining wartet auf dich. Forme deinen Ober- und Unterkörper und verbrenne dabei jede Menge Kalorien.

Hot Iron & Power Pump: Ein Langhanteltraining zur Kräftigung deines gesamten Körpers. Abwechslungsreiche Übungen zu mitreißender Musik bringen dich in Form!

Les Mills Bodybalance: Erlebe eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Bringe Körper & Geist in Einklang.

Les Mills Bodypump: BODYPUMP ist ein Ganzkörper-Workout mit der Langhantelstange, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. So erreichst du viel mehr als beim Training allein!

Les Mills Bodycombat: Bei diesem Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem Kurs, der durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe.

Milon Betreuung: Erlebe den Ganzkörper-Zirkel als motivierendes Workout. Innerhalb dieser Stunde ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Move and Box: Der perfekte Mix aus Kraft- und Ausdauertraining mit zusätzlichem Fokus auf Schnelligkeit und Koordination. Trainiert wird mit speziellen Boxhandschuhen (mit Körper-, aber ohne Vollkontakt).

Pilates: Diese Stunde steht für ihre einzigartige Kombination aus Kraft, Atmung und Stretching. Fließende Bewegungen zur Musik bringen Körper und Seele in Einklang.

Power Workout: Ein abwechslungsreiches Kraftausdauertraining wartet auf dich. Forme Bauch, Beine und Po, straffe deine Arme und verbrenne jede Menge Kalorien.

Rücken Fit, Rücken Fit 50+:

Diese Kurse sind optimal, für Anfänger. Bei den sanften Bauch- und Rückenübungen stehen vielfältige Kräftigungs- und Entspannungsübungen im Mittelpunkt.

Cycling: Intensives Ausdauer- und Fettverbrennungstraining stehen neben Motivation und Spaß an erster Stelle.

Sanftes Yoga: Speziell für Anfänger und diejenigen, die es entspannt mögen.

Step & Bodyworkout: Mit einem Mix aus einfachen Schrittkombinationen & Übungen für den ganzen Körper, trainierst du optimal dein Herz-Kreislaufsystem, deine Bein- und Gesäßmuskulatur.

Step Fatburner: Einfache Schrittkombinationen sorgen bei diesem Workout für straffe Beine und einen festen Po. Du bringst gleichzeitig deine Fettverbrennung auf Hochtouren.

Synrgy 360. Mini Synrgy/Bauch: Lass dich begeistern von der Power des SYNRGY. Er eröffnet dir grenzenlose Möglichkeiten, noch besser und effektiver in der Gruppe zu trainieren.

High intense Training: Dein Ganzkörper-Workout nach dem Intervall-Prinzip. Erlebe ein Training von abwechselnden Phasen von Beanspruchung und kurzen Pausen. Sorgt für einen intensiven Nachbrenneffekt.

Vital-Zirkel 50+: Dieser Power-Zirkel bietet ein ideales Ganzkörper-Workout zur Stärkung von Muskeln, Herz-Kreislauf-System, Ausdauer und Knochenstruktur.

WSG, Gesunder Rücken: Stärke deinen Rücken und beuge Rückenschmerzen aktiv vor.

Yoga/Rücken Yoga/Flow Yoga/Fitness Yoga/ Yin Yoga: Yoga trainiert deine Kraft, Beweglichkeit und den Geist und führt dich zur mentalen Ruhe und inneren Balance. In diesem Kurs mit mittlerem Schwierigkeitsgrad kannst du die Grundstellungen des Yogas vertiefen, festigen und erweitern.

Yogalates: Dein effektiver Mix für Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe. Mit Yogalates verbinden sich Kräftigungs- und Dehnübungen aus dem Pilates und Yogaelementen.

Zumba fitness: Dieser Kurs vereint Elemente lateinamerikanischer Musik mit einfachen Schritten. Die Tanzbewegungen verbessern deine Kondition, stärken deine Muskeln und dein Herz.

Zumba gold: Der Kurs enthält einfache Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

Jeder Kurs startet ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen; die Flächenkurse ab 1 Person. An Feiertagen finden Kurse nur laut Aushang statt. Wir bitten Anfänger für alle Kursprogramme vor dem ersten Besuch 15 Minuten vorher da zu sein.

Les Mills SMART Start: Bist du neu und möchtest einen sanften Einstieg? Kein Problem- achte auf das Zeichen im Kurs