

Gruppenkursbeschreibungen

GRÜN = ALLE
ORANGE = ANFÄNGER+ / FORTGESCHRITTEN
ROT = FORTGESCHRITTEN

STARKER RÜCKEN:

Gezieltes Muskelaufbautraining der Rumpfmuskulatur mit speziellem Fokus auf den Rücken.

BAUCH-BEINE-PO:

Kraftausdauerprogramm für Bauch-Beine-Po.

MOBILITY:

Gezielte und spezielle Übungen zur Mobilisation der Muskulatur, um die Beweglichkeit zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen; Kombination aus aktiven Bewegungs-/Dehnübungen Equipment: Bänder, Broomstick usw.

FASZIENTRAINING:

Training des Faszien systems (Bindegewebshülle der Muskeln), um die Muskulatur zu entspannen, die Regeneration dieser zu unterstützen und Schmerzen zu lindern. Equipment: Faszienrolle-/ball.

GESUNDER RÜCKEN:

Gezieltes Training zur Mobilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur.

ICH P.I.N. FIT:

Kraftausdauertraining für den gesamten Körper. Equipment: Aerobic-Langhantel, Gewichtsscheiben, Stepper.

HYROX:

HYROX ist ein Mix aus funktionellem Krafttraining, hochintensivem Intervalltraining und klassischem Ausdauersport.

STRONG CORE:

Gezieltes Kraftausdauertraining der Rumpfmuskulatur mit speziellem Fokus auf die Bauchmuskulatur.

SPINNING:

Radfahren mit Standrädern im Rhythmus der Musik (Intervalle, Sprints und Steigungen); ein effektives Herz-Kreislauftraining für Jedermann.

CROSS FITNESS SKILLS:

Erlernen der Grundlagen und Verbesserung der Techniken im Bereich Gewichtheben (z.B. Snatch, Clean & Jerk), Gymnastics (z.B. Pull ups, Muscle ups, Ring-Work, Handstand etc.) und Krafttraining (z.B. Kniebeuge etc.).

CROSS FITNESS:

Effektives und funktionelles Krafttraining vollständiger und komplexer Bewegungen (nicht einzelner Muskeln!) – Erfahrung im Krafttraining & Gewichtheben wird vorausgesetzt.