KURSBESCHREIBUNGEN

Du willst deinen Körper fit und gesund erhalten, dir einfach etwas Gutes tun. Die VITAL Kurse orientieren sich an den Herausforderungen des Alltags: Flexibilität, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer sowie Ausgeglichenheit sind die Grundlagen zur Erhaltung deiner Gesundheit. In den VITAL Kursen wirst du sanft gefordert. Dynamischer durch den Alltag!
Be fit!

Rückenfit
Endlich frei von Rückenschmerzen! Hier findest du Power und Kraft für Bauch, Rücken und deine Körperhaltung. Ein Kräftigungstraining, das dir hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern.

Physio Training
Mit diesem physiologischen, den „normalen Lebensvorgängen & Bewegungsabläufen entsprechenden" Training verbesserst du deine Haltung und Reaktionsfähigkeit und beugst Verletzungen und Erkrankungen am Bewegungsapparat vor. Durch gezielte Übungen wird insbesondere die Tiefenmuskulatur gekräftigt und die Körperwahrnehmung geschult. Mit Flexi, Pads und Pezziball.

Pilates
Du willst dich ganz auf dich selbst konzentrieren, deinen Körper spüren und sanft trainieren? Dann bist du hier richtig! Die Konzentration auf die Atmung in Verbindung mit Kräftigungsübungen sorgt dafür.

Black Roll & Reax Chains – Faszientraining
Ein elastisches Fasziensystem lebt von regelmäßigen Bewegungen und bestimmt die Bewegungs-und Wahrnehmungsqualität unseres Körpers maßgeblich mit. Für den Alltags- und Fitnesssportler kann das Schmerzfreiheit und uneingeschränkte Beweglichkeit bedeuten. Durch regelmäßiges Faszientraining verbessern sich deine Bewegungsabläufe und deine Koordination. Zum Einsatz kommen Black rolls und Gewichtsketten: Reax Chains.

Yoga
Dem Alltagsstress entfliehen und Energie auftanken! Durch die Konzentration auf Bewegung und Atmung wird die Beweglichkeit verbessert, Verspannungen in der Muskulatur werden nachhaltig abgebaut und ganz nebenbei werden wir wesentlich gelassener. Jede Übungseinheit schließt mit einer Tiefenentspannung ab.

Physio Fit –Rücken-Gegen den Schmerz
Ein dynamischer Flow aus schwingenden Faszienübungen, sanftem physiotherapeutischem Dehnen und einfachen Yogaelementen. Zur Verbesserung deiner Mobilität.

Yin Yoga
Yin Yoga ist ein regeneratives Yoga. Dieser Stil zeichnet sich durch lang gehaltene Yogapositionen in entspannter Atmosphäre aus. Bänder, Sehnen und Faszien werden so gestärkt und der Qi Fluss in den Meridianen wird angeregt.

Fit & Gesund
Gesund werden! Gesund bleiben!
Mobilisations- und sanftes Ganzkörper-Kräftigungstraining sowie leichtes Herz-Kreislauftraining erwarten dich! Einfach mitmachen und sich wohl fühlen!

Mobility & Stretch
In diesem Kurs wird ausschließlich an deiner Beweglichkeit und Dehnfähigkeit gearbeitet. Für eine verbesserte Bewegungsqualität.
Ein dynamischer Flow aus schwingenden Faszienübungen, sanftem physiotherapeutischem Dehnen und einfachen Yogaelementen. Zur Verbesserung deiner Mobilität.

bodyART®
bodyART® ist ein ganzheitliches, funktionelles Körpertraining und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital! Durch die Wirkungsweise bei einem regelmäßigen Training werden viele gesundheitliche Verbesserungen erzielt. Da im Training unterschiedliche Trainingslevels angeboten werden, ist es für alle Personen bestens geeignet.

BODYART Xross
holt jeden offenen, bewegungsbegeisterten Mensch dort ab, wo er sich körperlich oder mental befindet und trainiert und verbessert diese Bereiche, unabhängig von Kraft oder Flexibilität. BODYART Xross bringt euch an persönliche Grenzen- und definiert diese Grenzen neu. Die Philosophie von BODYART Xross ist es, in kurzer Zeit die Effektivität und Achtsamkeit zu verbinden. Es ist einerseits das perfekte Ausgleichstraining für jeden Leistungssportler und andererseits auch der ideale Einstieg für jeden Freizeitsportler in das Performance Training.

DaYao - Dance Yoga
DAYO setzt sich aus den Elementen Tanz und Yoga zusammen. Es steht für die Fusion von tänzerischen Elementen mit der energiespendenden Kraft yogischer Asanas. DAYO möchte gegen den vorherrschenden Leistungsdruck arbeiten und Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, Emotionen und damit verknüpfte Gedanken bieten. DAYO kann das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele auf sanfte Art fördern. DAYO ist ein ganzheitliches Programm, welches für Jedermann erlernbar und praktizierbar ist.

In den DAVID MOVES Kursen stehen ausdrucksstarke Bewegungen zu tollen Beats im Mittelpunkt.
DAVID Moves richtet sich an alle, die Spaß haben sich zu cooler Musik zu bewegen oder einfach mal wieder gerne tanzen möchten! Erlebe die Vielfalt der Moves, mitreißende Dynamik und vor allem Lebensfreude pur!
Let`s dance!

Zumba
Südamerikanische Lebensfreude pur! Zumba setzt sich aus lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzbewegungen zusammen. Durch schnelle und langsame Tanzbewegungen wird eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Muskeldefinition und Konditionsverbesserung gefördert. Immer gleichbleibende Choreographie!

Step
Im Step trainierst du auf einer höhenverstellbaren Stufe. Von diesem Training profitiert dein ganzer Körper. Dein Herz Kreislaufsystem kommt in Schwung und durch das Auf- & Absteigen auf dem Step trainierst du deine Bein- und Gesäßmuskulatur. Schon nach kurzer Zeit spürst du eine Verbesserung deiner Ausdauer und Bewegungskoordination. Schöner Nebeneffekt: Das Training auf dem Step unterstützt auch das Abnehmen!

KURSBESCHREIBUNGEN

Du willst deinen Körper mit gezielten Übungen zur Straffung in Form bringen und deinen Fettstoffwechsel optimieren? SHAPE Kurse helfen dir, deinen Körper zu formen und deine Ausdauer zu verbessern. In den SHAPE Kursen wirst du gefordert, ohne dein Limit zu erreichen. SHAPE bringt deinen Körper mit Freude in Bestform!
Shape your Body!

Cycling
Gelenkschonendes Herz Kreislauf Training auf dem Bike. Du wählst ganz individuell deinen Widerstand und lässt dich von der motivierenden Musik mitreißen.
Bitte 2 Handtücher mitbringen!

Cycling & Workout
DAS Full Body Workout! Cycling kombiniert mit Workout Elementen auf dem Bike!

Road Cycling
Dein Straßentraining hier im Studio!
Einzigartige Streckenprofile pushen dich zu Höchstleistungen.

Energy Intervall Cycling
Ein Mix aus energiegeladenen Intervallen und rhythmischen Beats, der begeistert und neue Trainingsreize setzt. Dein Energiekick für Körper und Seele.

Bodystyling
Einfach abschalten und intensiv trainieren? In diesem Ausdauerkurs kommen Steps und kleine Gewichte zur Kräftigung des Oberkörpers zum Einsatz.
Auf eine Choreographie wird bewusst verzichtet. Bodystyling ist bestens für Einsteiger geeignet und im Bodystyling entwickelst du ein Gefühl für die Technik mit dem Step.

BBP
DAS Workout zur gezielten Straffung von Bauch, Beine und Po.

Bodytoning
Hier trainierst du den ganzen Körper. Es werden Tubes oder Gewichte eingesetzt

Muscle Fire
Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Deine Belastung bestimmst du durch die Auswahl der Gewichtsscheiben selbst.

Yoga
Yoga Kräftigungsübungen und mehrere Wiederholungen werden flüssig miteinander verbunden.

Functional Sling Circuit
Kraft und Ausdauer sowie Koordinations- und Beweglichkeitsübungen werden an Stationen wie u.a. an den Schlingen trainiert. Power dich aus!

Ran an die Belastungsgrenze! Du willst dich spüren und beim Training an deine Grenzen gehen?
Die LIMIT Kurse fordern dich heraus und gehen mit der Belastung an deine Leistungsgrenze.
Die harte körperliche Arbeit erfordert deine ganze Motivation!
So trainierst du auch aktiv deine mentale Stärke!
Be strong!

DeepWORK®
Athletisch-Einfach-Anstrengend ! Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Deepwork unterliegt dem Gesetz von Ying und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Aspekte funktionellen Trainings.

Muscle Fire Limit
Muskelausdauertraining mit Langhanteln kombiniert mit 30 sec. Cardioanteilen!

Tabata
Tabata ist ein Intervalltraining mit 20 sec Belastung und 10 sec Pause. Die freien Übungen fordern dich und deinen gesamten Körper heraus! Power dich aus!

Tabata Mix Cycling
Zwei Tabata Intervalle (20/10) fordern dich intensiv! Hol alles aus dir raus!

Bauch pur
Sehr fordernde Übungen zur Kräftigung deiner Rumpf- und Bauchmuskulatur!

Cardio meets Muscle Fire
Du brauchst eine Matte sowie eine Langhantel. Trainiert werden die wichtigsten Muskelgruppen in „funktionellen Kraft - Ausdauer Sequenzen". Die harte körperliche Belastung erfordert deine ganze Motivation.

Functional Power – ohne Zusatzgeräte
Alltägliche Bewegungen werden in diesem Kurs sinnvoll in einem dreidimensionalen Training miteinander kombiniert und aufgebaut. Ziel ist es, mithilfe funktioneller Übungen den Körper zu kräftigen und elastischer zu machen. Sie dienen der Leistungserhaltung, Steigerung der Rumpfkraft (Core), Verbesserung von Balance, Flexibilität und Mobilität. Die Bewegungen werden bei regelmäßiger Teilnahme ökonomischer und besser koordiniert.

STRONG by Zumba®
Strong by Zumba ist ein hochintensives Intervalltraining, wobei nur dein eigenes Körpergewicht zum Einsatz kommt. Perfekt mit der Musik abgestimmte Moves gewährleisten ein effektives Workout.