



URLAUB VOM ALLTAG

Volles Programm im maxx

Bodyfit

Muskelausdauer- Training ohne oder mit Hilfsmitteln wie Kurzhanteln, Tubes, Gewichtsmanschetten, etc. Alles ist möglich!

XCo® & Flexi

Flexibars sind Fiberglasstäbe, die durch die Spannung der Tiefenmuskulatur des Rumpfes in Schwingung versetzt werden.

XCo's sind Hülsen mit einer Schwungmasse, die mit Hilfe der Rumpfmuskulatur gebremst wird. Ziel: Bauch und Rücken, sowie Schultermuskulatur, werden zum Teil sehr schweißtreibend gestärkt. Unbedingt ausprobieren!

Total Body Workout

Ganzkörpertraining mit Elementen wie Herz-Kreislauftraining, Muskelausdauer, Koordination und Entspannung. In dieser Stunde kann dir alles passieren!

Rückenfit

Eine sportliche Art, den Rücken und die umliegende Muskulatur zu stärken, um die Gelenke zu entlasten und das Muskelzusammenspiel zu trainieren. Nicht ohne Anstrengung!

Pilates

Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit, unabhängig vom Alter oder der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auf schonende Weise die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Körperhaltung verbessern. Ruhige und stressfreie Stunde!

Yoga

Kräftigung der Muskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule und das Körperbewusstsein sowie die Vitalität werden bis ins hohe Alter gesteigert. Wellnesskurs!

bodyART

Moderne Form des klassischen Ashtanga-Yoga. Die Vorteile:

- verbesserte Flexibilität
- Muskelaufbau
- Bodyshaping
- Fatburning
- Stressreduktion
- Abbau von Verspannungen
- Psychische und emotionale Balance

Medi Fit

Medizinisches Fitnesstraining speziell für unsere älteren Teilnehmer mit Elementen aus Beweglichkeit, Mobilisation, Kraft und Koordination. Ruhige und bewusste Stunde.

TAEBO

Herz- Kreislauftraining mit Elementen aus dem Kampfsport. Keine Denkakrobatik, also willkommen liebe Männer!

Step & Flexi

Ganzkörperworkout mit dem Flexibar, kombiniert mit Muskelausdauertraining. Herz-Kreislauftraining, Fettverbrennung und Körperstraffung!

Fatburner

Gelenkschonendes Herz- Kreislauftraining im Fettverbrennungspuls. Mit oder ohne Step führen einfache Schrittfolgen zum Fettabbau. Jeder kann mitmachen!

Fitness Circuit

Kraftausdauerzirkel mit verschiedenen Stationen. Viel Schweiß mit viel Spaß!

Spinning

Radfahren in der Gruppe mit fetziger oder auch mentaler Musik unter Anleitung ausgebildeter Trainer. Jeder kann teilnehmen!

Für Einsteiger und nicht leistungsorientierte Teilnehmer bieten wir das Gesundheitsspinning an, das „soft“ und gelenkschonende Training, vor allem für unsere älteren Teilnehmer geeignet!



Zumba ist eine Verschmelzung von latein-amerikanischer und internationaler Musik – Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem! Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmen, das den Körper kräftigt und formt. Zumba ist für Jeden!

Man muss nicht tanzen können.

- Es ist Spaß!
- Es ist Anders!
- Es ist Einfach!
- Es ist Wirksam!

Das neueste Trendworkout aus den USA!

Unbedingt ausprobieren!



Kid's Club

hier werden die Kinder professionell betreut, damit die Eltern entspannt trainieren können.



Kurse werden zum Teil von den Krankenkassen bezuschusst.