Reha-Gym-Orthopädie: Problemzone Nr. 1! Der Rücken! Kräftige mit Gleichgesinnten deine rumpfstabilisierende Muskulatur inkl. der antagonistischen Bauchmuskulatur,- aber auch all anderen TN mit Problemen am Bewegungsappatrat (z.B. Arthrose, Osteoporose) sind hier richtig! Übungen zur Mobilisierung der Gelenke u. Lockerung von Verspannungen runden das Programm ab. Du verbesserst dein Körperbewußtsein u. erkennst leichter gewohnheitsmäßige Fehlhaltungen des Alltags. Lerne rückengerechtes Bewegen !

Dr. Wolff Rückentraining: Spezielles Gerätetraining zur Kräftigung der Rücken u. Bauch-Muskulatur.

Indoor Cycling: Erlebe gruppendynamisch ein erfrischendes Herz-Kreislauf-Ausdauertraining! In Verbindung mit fetziger Musik u. immer wieder neuen Über-raschungen wird hier auf höhenverstellbaren stationären Fahrrädern geradelt u. geschwitzt! Du kräftigst dabei auch deine Bein- u. Gesäßmuskulatur. Der Kursleiter leitet dieses herzfrequenzgesteuerte Training professionell an.

Kick-Boxen: Mit diesemm Kampfsporttraining schulst du deine Raktion u. Koordination, verbesserst deine körperliche Fitness u. Ausdauer, wirst somit in allem schneller u. stärkst darüber hinaus dein Selbsbewußtsein.

Zumba: ist anders ! Zumba kommt aus Kolumbien, hier werden lateinamerikanische Tanzschritte mit Fitnesselementen kombiniert; mit viel Spaß feiern wir eine Stunde Party. Ihr benötigt keinerlei Vorkenntnisse, Zumba ist geeignet für alle Altersgruppen. Wir tanzen gemeinsam die graue Stimmung weg, sorgen für eine prima Kondition und Koordination, schmelzen Pölsterchen weg u.haben wieder den Kopf frei. Man merkt gar nicht, wie man bei soviel Hüftschwung nebenbei ein effektives Workout absolviert.

Medizinisches Zirkeltraining: Ganzkörpertraing an medizinischen Kraftgeräten.

Stretch/Relax: Entspanne bewusst nach der ReHa-Gymnastik! Alle großen Muskelgruppen werden langsam gedehnt u. deren Beweglichkeit gefördert. Bei diesem Kurs für Körper, Geist und Seele, verbesserst du deine Körperwahrnehmung u. lernst das Dehnen u. Lösen von Muskelgruppen bewusst auszuführen u. wahrzunehmen.

Pilates: Das von Josef Pilates entwickelte ganzheitliche Gymnastikprogramm, das sanft aber effektiv deine Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Konzentration, Balance, Beweglich-keit u. Koordination verbessert, wirkt darüber hinaus straffend auf Problemzonen u. sorgt für eine aufrechte Haltung. Schwerpunkt sind Rücken, Bauch u. Beckenboden, welche aus dem Kraftzentrum der Körpermitte (Powerhouse!) trainiert werden.

Yoga: Yoga symetrisiert u. belebt deinen Körper u. dein Organsystem; dieses jahrtausende alte, ganzheitliche Kräftigungs-u. Beweglichkeitstraining mit dem eigenen Körpergewicht fördert Balance, Koordination, Konzentrations- u. Entspannungsfähigkeit. Atemtechniken steigern die Vitalkapazität u. reinigen die Meridiane deines Körpers. Atemsynchrone Bewe-gungsabläufe, das isometrische Halten der Asanas (Körperstellungen), das Benutzen der eigenen Körperhebel u. das Trainieren mit dem eig. Körpergewicht machen Yoga zu einem integralen Energieworkout. Abschließende Entspannungstechniken leisten einen gelungenen Streßabbau.

***Blackroll-Faszientraining*:** wird in den Orthopädiekursen mitverwendet, aktive Selbstmassage u. Regeneration (!) sowie Fitness- Kraft- u. Koordinationstraining erwarten dich im Blackroll-Training. Regelmäßig durchgeführte Übungen mit der Blackroll lösen Verklebungen in deinem Bindegewebe u. Verspannungen in deiner Muskulatur. Die Durchblutung wird gesteigert u. die Elastizität u. das Leistungsvermögen deiner Muskulatur wird gesteigert.

Langhanteltraining: Das effektives Ganzkörpertraining für alle Hauptmuskelgruppen im Kraft-Ausdauer-Bereich, - nicht nur für Frauen geeignet. Männer, - ihr seid gefragt! Mit Gewichten bestückte Langhantelstangen werden im Musikrhythmus gestemmt. Deine Trainingsbelastung kann individuell bestimmt werden durch die eigene Gewichtswahl. Fördert darüber hinaus den Fettabbau, trainiert das Herz u. stärkt die Knochen.

TRX (Total Body resistance Exercise) Mit diesem umfassenden Schlingentraining schulst du Kraft, Koordination u. Beweglichkeit u. steigerst deine Körperspannung. Auch die Tiefenmuskulatur wird erreicht. Dein eigenes Körpergewicht wird als Widerstand genutzt,. Ein Kurs für Jung + Alt, für Freizeit- u. Leistungssportler ! Make your Body Your Machine !

Hormon-Yoga: dynamisch-energetische Übungsreihe aus Hatha-u. Kundalini-Yoga sowie tibetische Energie-u. Antistreßübungen zur überzeugenden Besserung von Menopausensymptomen u. deren Folgeerscheinungen, zur Anregung des weibl. Hormonsystems, zur Vermeidung von Hormon-Therapie-Notwendigkeit, bei Zyklusstörungen u. bei unerfülltem Kinderwunsch.

Orthopädisches Walking: Nordic Walking kombiniert mit Halte- u. Kräftigungsübungen, sowie Lauftechniktraining, - ein effektives, gelenkschonendes Ganzkörperprogramm zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems u. zur Verbesserung deiner Ausdauer u. deiner gesamtgesundheitlichen Situation.