

Kursen Beschreibungen

- Rückentraining

Stärke deinen Rücken. Verbessere deine Haltung. Fühl dich besser. Unser Rückentraining kombiniert gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisationsübungen für Rücken, Rumpf und Körpermitte. Der Kurs unterstützt dich dabei, deine Haltung zu verbessern, Verspannungen vorzubeugen und deinen Rücken nachhaltig zu stärken.

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

- BODYART

Kraft. Balance. Beweglichkeit. Entspannung. BODYART ist ein ganzheitliches Training, das Elemente aus **Yoga, funktionellem Training, Mobility und bewusster Atmung** miteinander verbindet. Fließende und kraftvolle Bewegungen stärken den gesamten Körper, verbessern Balance und Beweglichkeit und fördern gleichzeitig Körperwahrnehmung und Entspannung.

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

- PILATES

Starke Mitte. Bessere Haltung. Mehr Körperkontrolle. Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Körpermitte, Stabilität und bewusste Bewegung. Kontrollierte Übungen kräftigen besonders Bauch, Rücken und Beckenboden, verbessern die Körperhaltung und fördern gleichzeitig Beweglichkeit und Koordination.

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

- YOGA

Bewegen. Atmen. Kraft und Ruhe finden. Unser Yoga verbindet **fließende Bewegungen, Kräftigung, Mobilität und bewusste Atmung** zu einem ganzheitlichen Training. Die Übungen fördern Beweglichkeit und Balance, stärken den Körper und helfen dabei, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

- **Beckenbodentraining**

Starke Mitte. Mehr Stabilität. Besseres Körpergefühl. Gezielte und kontrollierte Übungen stärken den **Beckenboden und die tiefliegende Rumpfmuskulatur**. Das Training fördert eine stabile Körpermitte, verbessert die Körperwahrnehmung und unterstützt eine gesunde Haltung im Alltag.

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

- **Tai-Chi**

Bewegung. Balance. Innere Ruhe. Tai-Chi verbindet **langsame, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und Konzentration**. Das sanfte Ganzkörpertraining fördert Balance, Koordination und Beweglichkeit und unterstützt dabei, Stress abzubauen und Körper und Geist zur Ruhe zu bringen.

Für jedes Fitnesslevel geeignet.