

WELLNESSGYM

Wellness gym ist ein Mix aus verschiedenen Trainingsformen mit einem Charakter. Die Übungen werden immer langsam und kontrolliert ausgeführt, sodass auch Leute mit Bewegungseinschränkungen das Training ohne Sorge mitmachen können.

WELLNESSGYM BESTEHT AUS:

Bauch, Beine, Po

In diesem Workout werden die berühmten Problemzonen gekräftigt und in Form gebracht. Das sieht dann nicht nur gut aus, sondern sorgt für mehr Beweglichkeit und Kraft.

Poweryoga, Powerqigong, Pilates

In Diesem Workout trifft sich uralte Tradition mit der Moderne. Im Mittelpunkt steht die fließende Abfolge von Positionen wobei Atmung und Bewegung harmonisch aufeinander abgestimmt werden und die ganze Muskulatur optimal trainiert wird. Somit bringen wir Körper und Geist in Einklang miteinander.

Zirkeltraining

In diesem Training wird eine geschlossene Reihe aus bekannten Fitness und Gymnastikübungen ausgeführt. Die Übungsreihe hat dann bis zu 5 Durchgänge, wobei der gesamte Körper sanft, aber effektiv trainiert wird.

Unser Training besteht aus 4 Teilen

- Entspannung: diese Übungen dienen zum Abschalten und zur Ruhe kommen.
- Aufwärmen: der Körper wird vorbereitet auf das nachfolgende Training.
- Workout: Hauptprogramm: Kräftigung des Muskelsystems.
- Stretching: Cooldown und Erhalt der Beweglichkeit.

JEDE STUNDE IST EINE IN SICH GESCHLOSSENE EINHEIT, SO DASS MAN NIE ETWAS VERPASST. SIE SEHEN, WIR BIETEN IHNEN EINE INTERESSANTE KURSMÖGLICHKEIT, WO JEDER AUF SEINE KOSTEN KOMMT UND IN JEDER KURSSTUNDE EINE INVESTITION IN SEINE GESUNDHEIT MACHT.