

Erklärungen der Workshops

DeepWork

Dieses Powerprogramm bringt euch nicht nur zum Schwitzen, sondern befreit euch auch vom Alltagsstress. DeepWork trainiert die Tiefenmuskulatur und beinhaltet extreme Anspannung, im Wechsel mit Entspannung. Das Workout trainiert zudem den Kreislauf – lasst euch überraschen.

Hoolahoop

...hat gewisse Ähnlichkeit mit dem herkömmlichen Hoolahoop.
Die Reifen sind nur etwas größer und schwerer.

Pilatesflow

Nach einer kurzen Theorieeinheit werdet ihr praktisch diverse Pilatesübungen durchführen. Durch die Übungen werdet ihr geschmeidig, eure Tiefenmuskulatur wird gekräftigt und ihr fühlt euch zum Schluss wie neu geboren.

TRX Schlingentraining

... schult durchweg den ganzen Körper, vor allem die tiefliegende Muskulatur. Die Füße befinden sich auf dem Boden und die Hände fassen in eine Schlinge. Daraus entstehen vielseitige Kräftigungsübungen für den Körper.

ZUMBA

... Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform.

Orientalischer Tanz „der Tanz für die Frau“

...verbindet Lebensfreude mit Bewegung, Fitness und Entspannung. Das unabhängige Bewegen einzelner Körperteile nach schnellen oder langsamen Rhythmen ist sein herausragendes Merkmal. Dieser Tanz stärkt durch seine typischen Bewegungen nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern führt auch zu einem differenzierten Körperbewusstsein.

Gesunde Knie bewegliches Hüftgelenk/ Aktivierung der autochthonen Rückenmuskulatur Elastische Schulterfaszien

Diese Workshops orientieren sich an der Franklin-Methode. Mit viel Fachwissen und Sensibilität werden Übungen vermittelt, die Gelenke und Muskulatur geschmeidig machen und ganz nebenbei Schmerzen mindern können.

Latin Dance

...steht für Einzeltanz zu lateinamerikanischen Rhythmen und ist eine Kombination von Schritten aus Salsa, Reggaeton, Bachata und vielen anderen Stilen.

T-bo

... ist ein koordinatives Muskeltraining in Form von Kampfsportübungen. Es ist sehr intensiv und schweißtreibend.

Vereine deinen Körper mit dem Elastikband

Das Elastikband hat Schlaufen und ist daher einfach zu handhaben. Besonders beansprucht werden sowohl Koordination, als auch Konzentration.

Partner Workout als Intervalltraining

Eine interessante Alternative zum Training allein, ist das Trainieren zu zweit.

Gemeinsam macht alles noch mehr Spaß. Zudem können Übungen gezielt und effektiv umgesetzt werden, die allein ausgeübt nicht Ihre Intensität und Wirkung entfalten können.

Tanzen wie Shakira

Die Musik macht's - der Hüftschwung gerät außer Kontrolle- der ganze Körper kommt in Ekstase - der Schweiß wird rinnen und du wirst dich in eine andere Welt versetzt fühlen.

Belly Yoga Dance

Yoga Dance ist eine wunderbare Verbindung aus Yoga und Tanz.

Bekannte Yogahaltungen werden in Tänzen verarbeitet, was deine Konzentration, deine Atmung und deine Ausdauer auf Trab halten wird.

Stretch und Relax

Die Übungen sind ein ausgewogener Mix aus Dehnung und Entspannung, der sich auch für weniger sportaffine Frauen eignet. Das Training passt sich individuellen Bedürfnissen an und kann je nach Fitness und Beweglichkeit intensiviert werden.

Power mit dem Hocker

Das Highlight schlechthin. Ein einfacher Hocker und ganz viel Power. Die Übungen sind stufenweise aufgebaut und für jedes Alter geeignet. Mit Sicherheit eine gute Anregung für ein Training zuhause.

Komme zur Entspannung mit Bewegung

Dieser Workshop wird dich die Anstrengung der vorhergehenden Workouts vergessen lassen. Du wirst abtauchen in deinen Körper und deine Seele wird sich freuen.

Yoga Meets Funktional Stretching

Ein sehr anspruchsvoller Workshop. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance.

Dieser ganzheitliche Ansatz des Yoga bietet die Möglichkeit, mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen und Verspannungen jeglicher Art zu lösen.

Nun hast Du die Qual der Wahl. Keine Sorge du wirst dich richtig entscheiden und deinen Ersatzworkshop ebenfalls in die Kiste der Neugierde packen. Viel Spaß!

Übrigens, überzeuge viele deiner Bekannten, Arbeitskolleginnen und Nachbarinnen davon, dass so ein sportlich erholsamer Nachmittag ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele sein kann, auch wenn man selbst nicht sportlich ist und keinem Verein angehört.