KURSBESCHREIBUNGEN

EARLY AQUAGYM

Dieser Kurs findet vor dem regulären AquaGym-Kurs statt.

AQUAGYM

Die AquaGymnastik lädt zum gelenkschonenden Fitnesstraining im Pool ein. Im Anschluss hast du die Möglichkeit in der gemütlichen Saunagastronomie das monte mare Frühstück zu genießen. Einfach auf dein Transponderband aufbuchen lassen und denk bitte an einen Bademantel.

BAUCH-RÜCKEN-GYM

Bietet innerhalb eines musikgestützten Gruppentrainings ein effektives Workout zur Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes. Das Training eignet sich für kleinere Rückenprobleme oder deren Vorbeugung. Ziel ist es, die Muskulatur, auch die der Problemzonen, zu stärken und zu straffen. Einfache Bewegungsfolgen trainieren auf effektive Art und Weise den gesamten Körper.

DEEPWORK™

deepWORK™-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Trainiert wird im eigenen Rhythmus.

HOT IRON CROSS®

Höchstmögliche Muskelstraffung und Körperfettreduktion mit gesteigerten Gewichten und wenigen Wiederholungen.

TRX® TRAININGSSYSTEM

Das TRX®-Training konzentriert sich auf Muskelaufbau, Muskelformung, Koordination und Rumpfstabilität und kann auf jedem Fitnesslevel angewendet werden.

STRETCH & RELEASE

Verschiedene Muskeldehn- und Entspannungstechniken werden mit lösendem Faszientraining kombiniert.

SORPRESA INTENSE

Überraschungskurs an Sonn- und Feiertagen, welche zwischen BodyPump®, deepWork™ und BodyStyle wechseln. Die aktuellen Kurse kannst du 6 Tage zuvor unserer Homepage und den Aushängen entnehmen.

SORPRESA SOFT

Sanfter Überraschungskurs an Sonn- und Feiertagen. Die Kurse wechseln zwischen Yoga, Pilates und BodyBalance®.

YOGA

Das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessert Ihre Vitalität und steigert die innere Gelassenheit.

HIIT

Bei diesem Intervalltraining kommst du an deine körperlichen Grenzen, denn es wechseln sich hochintensive Trainingsintervalle mit moderaten Phasen bzw. Pausen ab.

FITNESS-JUMPING

Ein dynamisches Workout, bei dem Elemente aus Sprüngen und Sprints eine Grundlage für das perfekte Ausdauertraining bieten.

DANCE-WORKOUT

Ein energiegeladenes Tanz-Workout, bei dem der Spaß im Vordergrund steht! Coole Moves, mitreißende Songs und eine hohe Dynamik lassen deinen Körper beben! Hierfür ist keine Tanzerfahrung nötig.

SPINNING®

Das gelenkschonende Fahrradfahren mit musikgestützten Trainingsintervallen verbrennt Fett, verbessert die Ausdauer und stärkt den Kreislauf.

PILATES

Pilates vereint auf ruhige Art und Weise die Kräftigung und die Dehnung der Muskulatur. Die Übungen fördern die Sensomotorik, verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenschmerzen vor und steigern die innere Kraft.

LA VIDA FUNCTIONAL CIRCUIT

Funktionelles Training für Einsteiger und Profis. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, statische Stabilitätsübungen und Cardioelemente heben deine Athletik auf ein neues Level. Sowohl im eigenen Trainingsplan als auch in Form eines Gruppenkurses verfügbar.

KOSTENFREIER LAUFTREFF FÜR JEDERMANN

Jeden Donnerstag von 18.30 bis 20.00 Uhr

Techniktraining für Einsteiger und Fortgeschrittene innerhalb gemeinsamer Laufeinheiten. Vorbereitung auf den monte mare Firmenlauf. Angeleitet von den Experten, die dir zum bestmöglichen Lauferlebnis verhelfen.

LesMills KURSE

CORE®

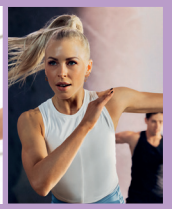
CORE® ist das optimale Training für eine starke Körpermitte. Es aktiviert die hintere Muskelkette und steigert die Kraft, Stabilität und Ausdauer der Rumpfmuskulatur.

BODYPUMP®

BodyPump® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit. Es ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Man verbrennt dabei bis zu 540 Kalorien.

BODYBALANCE®

BodyBalance® ist eine Abfolge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Der gesamte Körper wird berücksichtigt und bietet Anfängern als auch Fortgeschrittenen eine wohltuende Einheit.

BODYATTACK®

BodyAttack® ist eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die sowohl für Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind. Das Workout kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats.