

Sportartenbeschreibung

RITMIX®

... kommt aus Argentinien und ist eines der kreativsten Tanzprogramme der Welt. Genieße die Vielfalt an verschiedenen Tanzstilen wie Latin, Dance, Reggeaton, Hip Hop, Jazz, Flamenco u. a.

KANTAERA®

... ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische Weise einfache Kampfkunstelemente mit Aerobic-Elementen verknüpft. Dadurch wird ein wirkungsvolles Training für das Herz-Kreislaufsystem, für die Muskulatur und für die Koordination erzielt.

TABATA

... ist ein intensives und effektives 4-Minuten-Intervalltraining, das nach einem japanischen Forscher benannt ist. Die Übungen sind einfach und sorgen für einen erheblichen Nachbrenneffekt. Perfekt für Figur und Fitness.

REIKI

... ist eine Form der Energiebehandlung durch Handauflegen. Reiki aktiviert die Selbstheilungskräfte im Körper.

Ich bewege Dich mit Smovey

... ist eine Bewegungsform mit Spiralschlauch, der mit vier innenliegenden Kugeln gefüllt ist. Diese sorgen für einen vibrierenden Effekt, der in die Tiefenmuskulatur geht, die Fettverbrennung fördert und zugleich Verspannungen lösen soll.

Brasil®s und Osteoporose

... macht Spaß. Bracil®-Workout setzt auf das Zusammenspiel von Stabilisation, Bewegung und Rhythmus. Bracil®s sind mit einem Blei-Sand-Gemisch gefüllte Noppenhanteln.

Fascientraining

... verbessert die Beweglichkeit, steigert die Leistung und beugt Verletzungen vor. Mit geringem Aufwand lassen sich mit den Übungen die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur verbessern. Fascien umgeben jeden Muskel und jedes Organ.