

KURS

BESCHREIBUNGEN



AQUA FITNESS

“YOUR FULL BODY WORKOUT”

Dieser Kurs bietet dir ein effektives und gleichzeitig schonendes Ganzkörpertraining im Wasser. Durch den natürlichen Auftrieb werden deine Gelenke entlastet, während du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gezielt trainierst.

Aqua Fitness kombiniert Stretching, Kraft- und Ausdauertraining sowie Entspannung – und nutzt dabei die positiven Eigenschaften des Wassers optimal aus. Das Training verbessert nicht nur deine allgemeine Fitness, sondern schult auch Gleichgewicht und Koordination.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann komm vorbei und probiere es aus – wir freuen uns auf dich!



AQUA GYMNASTIK

“ENJOY THE WATER”

Aqua-Gymnastik ist dank des Auftriebs des Wassers ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Gleichzeitig sorgt der Wasserwiderstand dafür, dass auch die Kraft nicht zu kurz kommt. Jeder kann durch die individuelle Steuerung der Intensität sein optimales Training gestalten. Der Einsatz von Aqua-Kleingeräten macht das Training noch abwechslungsreicher. Zudem regt der Wasserdruck dein Lymphsystem an und fördert die Durchblutung.

Komm vorbei und profitiere von diesen Vorteilen! Wir freuen uns auf deinen Besuch!



STAND UP FITNESS

“FIND YOUR BALANCE”

In diesem Kurs stehst du auf einem überdimensionalen Surfbrett. Unser Training ähnelt zwar dem Stand-Up-Paddling, jedoch bleiben wir während des gesamten Kurses an einer Stelle im Wasser. Dich erwartet ein effektives Ganzkörpertraining, das viel Eigenstabilisation erfordert. Besonders deine Rumpfmuskulatur wird gestärkt, damit du jederzeit das Gleichgewicht auf dem Board halten kannst – unabhängig von der Übungsausführung. Dabei wirst du mit Sicherheit einen ganz anderen Muskelkater spüren, als du es gewohnt bist.

Haben wir dein Interesse geweckt? Wir freuen uns auf deinen Besuch!



AQUA RUNNING

“RUN AND BE HAPPY”

Aqua Running ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining im Wasser, das dein Herz-Kreislauf-System stärkt und gleichzeitig die Muskulatur kräftigt. Mithilfe verschiedener Hilfsmittel wie Auftriebsgürteln oder Wasserhanteln kannst du schwebend joggen, während du unterschiedliche Lauf- und Schritttechniken anwendest. Das Training ist nicht nur effektiv, sondern macht auch jede Menge Spaß – und bringt dich garantiert ins Schwitzen!

Melde dich jetzt an und erlebe das besondere Laufgefühl im Wasser. Wir freuen uns auf dich!



SPEED AQUA FITNESS

“MAKE A SPLASH – FEEL THE POWER”

Du willst in kurzer Zeit ein effektives Workout absolvieren? Dann ist Speed Aqua Fitness Richtige für dich! In diesem 30-minütigen Kurs erwartet dich ein intensives Ganzkörper Workout im Wasser, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit optimal kombiniert.

Durch den natürlichen Auftrieb des Wassers werden deine Gelenke geschont – gleichzeitig schnelle Übungen und dynamische Bewegungen für ein herausforderndes und energiege Training.

Speed Aqua Fitness ist das perfekte Power-Workout für alle, die ihre Fitness auf das nächste Level bringen möchten. In kurzer Zeit aktivierst du deinen ganzen Körper, stärkst Herz und Kreislauf – verbrennst effektiv Kalorien – mit jeder Menge Spaß im Wasser!

Klingt gut? Dann tauch ein und erlebe Speed Aqua Fitness – wir freuen uns auf dich!



BABYSCHWIMMEN

“ENJOY EVERY MOMENT”

Babyschwimmen ist ab einem Alter von ca. vier Monaten möglich (wichtig: Dein Baby sollte sein Köpfchen bereits selbstständig halten können). Der Kurs bietet entwicklungsfördernde Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten im Wasser und schafft eine besondere gemeinsame Zeit für Eltern und Kind.

Durch frühzeitigen Kontakt mit Wasser und anderen Kindern werden Motorik, Wahrnehmung und Persönlichkeit des Babys gefördert. Mit zunehmendem Alter entdecken die Kleinen immer mehr Bewegungsfreiheit – mit und ohne Hilfsmittel – bis hin zum ersten Gleiten durchs Wasser.

Wir freuen uns auf eure gemeinsame Zeit im Wasser!



SEEPFERDCHEN

“LEARN TO SWIM - STEP BY STEP”

In unserem Seepferdchen-Kurs machen Kinder spielerisch ihre ersten sicheren Erfahrungen im Wasser. Mit viel Geduld und Freude lernen sie die Grundlagen des Schwimmens: vom Tauchen und Gleiten über die erste Schwimmbewegung bis hin zum Springen ins Wasser. Ziel des Kurses ist das Erreichen des Seepferdchen-Abzeichens.

Neben der Technik steht immer auch die Sicherheit im Vordergrund - die Kinder bauen Vertrauen ins Wasser auf, verbessern ihre Koordination und stärken ihr Selbstbewusstsein.

So werden kleine Wasserfans Schritt für Schritt zu sicheren Schwimmern/-innen.



KLANGSCHALENAUFGUSS

“RELAX YOUR BODY”

Erlebe eine einzigartige Klangreise zur tiefen Entspannung und genieße die wohltuende Wirkung des Klangschalen-Aufgusses. Die sanften Schwingungen der Klangschalen fördern nicht nur die innere Ruhe, sondern regen auch den Stoffwechsel an – für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Schwitzen in der Sauna war noch nie so entspannend!

Haben wir dein Interesse geweckt? Melde dich an und erlebe pure Entspannung. Wir freuen uns auf deinen Besuch!



ZIRKELTRAINING

“YOU‘VE GOT THE POWER”

Unser Power-Zirkelkurs bietet dir ein abwechslungsreiches Training, das die besten Übungen aus verschiedenen sportlichen Disziplinen kombiniert. Dich erwartet ein intensives Ganzkörper-Workout, das Ausdauer, Kraft und Koordination gleichermaßen fordert und fördert. Jede Runde bringt dich näher an deine persönliche Bestleistung!

Melde dich jetzt an und erlebe die Herausforderung. Wir freuen uns auf dich!



BAUCHEXPRESS

“LET ME SEE YOUR ABS”

Du möchtest effektiv trainieren, ohne viel Zeit zu investieren? In unserem 15-minütigen Bauchmuskeltraining bringen wir deine Rumpf- und Stützmuskulatur auf Hochtouren. Durch gezielte Übungen stabilisieren und kräftigen wir die Körpermitte, was dir im Alltag zugutekommt. Die hohe Trainingsfrequenz und Intensität straffen zudem deine Bauchdecke.

Melde dich an und probiere es aus. Wir freuen uns auf deinen Besuch!



BAUCH-BEINE-PO

“TODAY IT HURTS, TOMORROW IT WORKS”

In diesem abwechslungsreichen Problemzonen-Workout liegt der Fokus auf Bauch, Beinen und Po. Durch gezielte und effektive Übungen bringen wir diese drei Bereiche in Form. Nach einer kurzen Aufwärmphase folgt ein intensives Kräftigungstraining, das nicht nur deine Muskeln stärkt, sondern auch die Fettverbrennung ankurbelt. Ergänzend dazu fordern dich isolierte Übungen auf der Matte – sie bringen den letzten Schliff und sorgen garantiert für Schweißperlen!

Lerne unsere motivierte Gruppe kennen und probiere es aus. Wir freuen uns auf dich!



BODY FIT

“MAKE YOUR DREAM REAL”

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining ist für alle geeignet – egal, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene! In diesem Kurs trainierst du mit deinem eigenen Körpergewicht sowie mit verschiedenen Kleingeräten. Oberkörper, Rumpf und Unterkörper – hier wird dein ganzer Körper gefordert!

Das Ziel des Body Fit-Kurses ist die allgemeine Verbesserung und Wiederherstellung deiner körperlichen Fitness. Dabei werden nicht nur deine Muskeln gestärkt, sondern auch die Fettverbrennung und dein Herz-Kreislauf-System aktiviert – für ein effektives und dynamisches Training.

Melde dich jetzt an und werde fit! Wir freuen uns auf dich!



HIIT WORKOUT

“NEVER GIVE UP”

HIIT steht für High Intensity Interval Training – ein effektives Workout, das Fett verbrennt, die Kondition verbessert und den Muskelaufbau fördert. Dich erwarten abwechselnde Phasen aus hochintensiven Belastungen und kurzen Erholungen, die deinen Körper an seine Grenzen bringen und gleichzeitig den Nachbrenneffekt aktivieren.

Aber keine Sorge – trotz der Herausforderung macht das Training Spaß! Es ist abwechslungsreich, motivierend und bringt dich Schritt für Schritt zu deiner Bestform.

Melde dich jetzt an und überzeuge dich selbst! Wir freuen uns auf dich!



TABATA TRAINING

“KEEP GOING”

In diesem Kurs geben wir alles – ein intensives 45-Minuten-Training, das dich ordentlich ins Schwitzen bringt! Jede Woche wechseln wir den Fokus zwischen Ober- und Unterkörper, sodass du gezielt bestimmte Muskelgruppen trainieren kannst.

Nach einem kurzen Warm-up wird bis zum Cooldown durchgepowert – mit dem eigenen Körpergewicht und zusätzlichen Gewichten für maximale Effektivität. Jede Übung gibt es in einer leichteren und einer fortgeschrittenen Variante, sodass alle ihr Bestes geben können – egal, ob Einsteiger oder Profi.

Bist du bereit, dich herauszufordern? Wir freuen uns auf dich!



LANGHANTEL

“IT’S NOT JUST A BAR”

In diesem Kurs erwartet dich ein rhythmisches Ganzkörper-Krafttraining, das deine Muskeln gezielt stärkt. Mithilfe einer Langhantel arbeiten wir uns systematisch von den großen Muskelgruppen – wie Oberschenkel und Gesäß – bis hin zu den kleineren Muskeln, etwa in Schultern und Armen.

Du erhältst deine eigene Langhantel, die du mit individuellen Gewichten bestücken kannst. So bestimmst du selbst die Intensität deines Trainings und steigertest dich nach deinem eigenen Tempo.

Lerne unsere motivierte Gruppe kennen und probiere es aus! Wir freuen uns auf dich!



INDOOR CYCLING EINSTEIGER

“LET’S GO FOR A BEAUTIFUL RIDE”

Dieser Kurs bietet dir die ideale Gelegenheit, Indoor Cycling kennenzulernen – mit mitreißender Musik, die den Takt vorgibt! Hier erfährst du alles über Sicherheit, richtige Einstellungen und Haltepositionen, damit du optimal ins Training starten kannst.

Dank der moderaten Steigerung der Intensität kannst du dich Schritt für Schritt an die Belastungen gewöhnen und dich auf Atmung, Technik und Körpergefühl konzentrieren.

Das Beste daran: Du bestimmst dein eigenes Trainingsniveau! Über den Widerstand am Rad regelst du selbst, wie intensiv du trainieren möchtest.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann steig aufs Rad – wir freuen uns auf dich!



INDOOR CYCLING

“LET’S GO FOR A BEAUTIFUL RIDE”

Die Musik gibt den Rhythmus vor, der Schweiß läuft, die Beine brennen – genau das ist Indoor Cycling!

In diesem Kurs erwarten dich abwechslungsreiche Fahrtechniken, verschiedene Haltepositionen und variable Geschwindigkeiten – langweiliges Radfahren war gestern! Gemeinsam mit unseren motivierten Trainern und deinen Rad-Kollegen fährst du durch ein abwechslungsreiches Terrain: steile Anstiege, rasante Abfahrten und schnelle Sprints auf flachen Strecken.

Das Beste: Du bestimmst dein eigenes Trainingsniveau! Durch die individuelle Einstellung der Intensität am Rad passt du das Workout perfekt an deine persönliche Fitness an.

Lerne deine neuen Rad-Kollegen kennen und erlebe das ultimative Cycling-Erlebnis.



SPINNING

“RIDE THE RHYTHM. FEEL THE ENERGY”

Spinning ist ein intensives Ausdauertraining auf dem Indoor-Bike, das dich an deine Grenzen bringt - und mitreißend motiviert. Zu treibender Musik fährst du unterschiedliche Streckenprofile: von kraftvollen Berganstiegen über schnelle Sprints bis hin zu energiegeladenen Intervallen.

Das Training schult nicht nur Kondition und Beinkraft, sondern verbessert auch Herz-Kreislauf-Fitness und Fettverbrennung. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener - du bestimmst den Widerstand selbst und findest so immer dein individuelles Level.

Lass dich von der Dynamik der Gruppe und der Musik tragen - und erlebe, wie sich Schweiß in pure Energie verwandelt.



JUMPING EINSTEIGER

“THAT’S THE JUMPING POINT”

In diesem Kurs startest du mit einer kurzen Einführung, in der dir die Kursinhalte und das Trampolin erklärt werden. Bereits während der ersten Einheit eignest du dir die Grundbewegungen an – und dann geht es richtig los!

Dich erwartet ein effektives Ganzkörpertraining mit zahlreichen positiven Effekten: Ausdauer, Muskelkraft, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit werden gezielt verbessert. Gleichzeitig fördert das Springen auf dem Trampolin den Kalorienverbrauch und den Stressabbau – perfekt, um nach einem anstrengenden Tag abzuschalten. Und das Beste? Es macht richtig gute Laune!

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann spring mit uns ins Training – wir freuen uns auf dich!



JUMPING POWER

“THAT’S THE JUMPING POINT”

Freu dich auf ein effektives Ganzkörpertraining, das rund 400 Muskeln gleichzeitig aktiviert und stärkt. Beim Springen auf dem Trampolin verbesserst du nicht nur deine Ausdauer und Muskelkraft, sondern trainierst auch Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit.

Eine starke Körpermuskulatur stützt den Bewegungsapparat und kann helfen, Rücken- und Gelenkbeschwerden vorzubeugen. Das dynamische Training ist gelenkschonend, bringt dich ins Schwitzen und macht dabei jede Menge Spaß!

Also, worauf wartest du noch? Spring mit uns ins Training – wir freuen uns auf dich!



JUMPING & BODYFIT

“BOUNCE, BURN, BALANCE”

Kombiniere die dynamische Power des Trampolins mit effektivem Ganzkörpertraining! In diesem Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Workout, das Ausdauer, Kraft und Koordination gleichermaßen trainiert. Auf dem Trampolin werden Muskeln sanft, aber effektiv gestärkt, Herz-Kreislauf-System, Lymphfluss und Knochenstoffwechsel aktiviert und die Beweglichkeit verbessert.

Im Anschluss oder zwischendurch ergänzen gezielte BodyFit-Übungen den Kurs, um gezielt Bauch, Beine, Po und den gesamten Rumpf zu formen. Für jedes Fitnesslevel geeignet - die Intensität bestimmst du selbst.

Ein mitreißendes Workout, das Spaß macht, Energie schenkt und den ganzen Körper stärkt!



JUMPING HEALTH

“SWING INTO HEALTH - GENTLY AND EFFECTIVELY”

Jumping Heath ist sanftes Training auf dem Trampolin nach dem Motto: Schwingen statt springen. Das Training ist gelenkschonend, macht Spaß und eignet sich für jedes Alter sowie jedes Fitnesslevel - auch für Teilnehmer/-innen mit körperlichen Einschränkungen.

Durch die fließenden Bewegungen werden Muskeln sanft gekräftigt, der Knochenstoffwechsel und der Lymphfluss angeregt. Gleichzeitig verbesserst du die Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kraft. Ein besonderer Fokus liegt außerdem auf der sanften Stärkung des Beckenbodens.

Bitte bringe gut sitzende Stoppersocken mit - und erlebe, wie schon kleine Schwingungen große Wirkung entfalten können.



JUMPING KIDS

“HAPPY MOMENTS”

Springen, spielen, Spaß haben – Jumping Kids ist das perfekte Erlebnis für Eltern und Kinder! Gemeinsam entdeckt ihr, wie viel Freude es macht, sich sportlich zu bewegen und aktiv Zeit miteinander zu verbringen.

Mal geben wir zu mitreißenden Beats Vollgas auf dem Trampolin, mal stehen spannende Spiele und Übungen rund um das Trampolin im Mittelpunkt. Dabei werden Wahrnehmung, Motorik, Balance und Beweglichkeit spielerisch gefördert. Auch Ausdauer und Muskelkraft kommen nicht zu kurz – und natürlich der Spaß erst recht nicht!

Erlebt gemeinsam unvergessliche Glücksmomente – wir freuen uns auf euch!



ZUMBA

“SHAKE IT OFF”

Das Zumba-Programm kombiniert Aerobic, Intervall- und Krafttraining zu einem energiegeladenen Workout. Mit rhythmischen Tanzbewegungen verbrennst du Kalorien, steigertest deine Ausdauer und straffst deine Figur – und das mit jeder Menge Spaß!

Die Schritte sind leicht zu erlernen und gezielt auf verschiedene Körperregionen ausgerichtet: Po, Beine, Arme, Oberkörper, Bauchmuskeln – und nicht zuletzt unser wichtigster Muskel, das Herz! Das Beste daran? Zumba ist für alle geeignet, ganz ohne Tanz-Vorkenntnisse.

Tanz gemeinsam mit uns den Alltagstress weg und genieße die mitreißende Partystimmung! Wir freuen uns auf dich!



AEROBIC & DANCE

“MOVE YOUR BODY”

Du liebst Musik und Bewegung? Dann bist du hier genau richtig!

Tanzen hat eine positive Wirkung auf Körper und Geist – es steigert die Fitness, verbessert die Koordination und bringt jede Menge gute Laune. In diesem Kurs erwarten dich inspirierende, unterhaltsame und rhythmische Bewegungen, kombiniert mit Aerobic-Elementen zu mitreißender Musik.

Dabei werden gezielt Kreativität, Koordination, Rhythmusgefühl, Ausdauer und motorische Fitness gefördert – und natürlich kommt der Spaß nicht zu kurz!

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann tanz mit uns – wir freuen uns auf dich!



BOXCAMP

“CHALLENGE YOURSELF”

Im Boxcamp lernst und trainierst du die Grundtechniken des Boxens – durch Partnerübungen, Stationstraining und spielerische Elemente. Dabei schulst du gezielt Koordination, Kondition und Reaktionsfähigkeit.

Dieses Workout ist nicht nur effektiv, sondern auch ein perfekter Ausgleich zum stressigen Alltag. Hier kannst du dich auspowern, deine Fitness steigern und gleichzeitig deine Technik verbessern.

Bist du bereit für die Herausforderung? Dann komm vorbei – wir freuen uns auf dich!



TAE BO

“JUST KICK IT”

Erlebe ein intensives und energiegeladenes Ganzkörpertraining, das Elemente aus Kampfsporttechniken und Aerobic vereint – begleitet von motivierender Musik. Durch eine dynamische Kombination aus Punches und Kicks trainierst du Kraft, Körperkontrolle, Stabilität, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Neben der gezielten Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur wird auch dein Herz-Kreislaufsystem gestärkt.

Egal, ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – unser Kurs bietet dir die perfekte Möglichkeit, dich auszupowern und gemeinsam in der Gruppe zu trainieren.

Komm vorbei und probiere es aus – wir freuen uns auf dich!



SELBSTVERTEIDIGUNG

“EMPOWER YOUR BODY. STRENGTHEN YOUR MIND”

In diesem Kurs lernst du praxisnahe und leichte anwendbare Techniken, um dich in Gefahrensituationen effektiv zu schützen. Dabei geht es nicht nur um Schlag- und Abwehrtechniken, sondern auch um Körpersprache, Haltungen und selbstbewusstes Auftreten - denn oft entscheidet die innere Einstellung schon vor der ersten Bewegung.

Schritt für Schritt wirst du an realistische Szenarien herangeführt und stärkst gleichzeitig deine Fitness, Reaktionsfähigkeit und dein Selbstvertrauen. Das Training ist sowohl für Anfänger /-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet und vermittelt dir ein sicheres Gefühl - auf der Matte und im Alltag.

Trau dich, deine Stärken zu entdecken - und wachse über dich hinaus.



NORDIC WALKING

“LET’S GO”

Nordic Walking ist ein effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert. Durch den Einsatz spezieller Stöcke werden nicht nur die Beine, sondern auch der gesamte Oberkörper aktiv trainiert.

Warum Nordic Walking?

Effektiv: Viele Muskelgruppen werden gleichzeitig beansprucht, der Stoffwechsel wird angekurbelt und Kalorien werden verbrannt.

Ganzheitlich: Das Training stärkt nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern und Rücken.

Schonend: Die Stöcke entlasten die Gelenke und die Wirbelsäule, wodurch Nordic Walking besonders sanft für den Körper ist.

Ausgleichend: Ideal als Gegenpol zum bewegungsarmen Alltag – es fördert Stressabbau, sorgt für frische Luft und macht in der Gruppe besonders viel Spaß.

Lerne unser Training kennen und werde Teil unserer aktiven Community. Wir freuen uns auf dich!



GESUNDER RÜCKEN

“STOP TALKING AND START WORKING”

Ein starker Rücken ist die Basis für mehr Wohlbefinden und eine gesunde Haltung! In diesem Kurs trainierst du gezielt Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht – ideal zur Vorbeugung, Erhaltung oder Kräftigung deiner Muskulatur.

Das Training erfolgt sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit verschiedenen Kleingeräten wie Hanteln, Pezzibällen, Redondo-Bällen oder dem Flexibar. Durch abwechslungsreiche Übungen stärkst du deine Rückenmuskulatur, verbesserst deine Körperhaltung und beugst Verspannungen vor.

Tu deinem Rücken etwas Gutes – wir freuen uns auf dich!



POWER BACK & CORE

“STRONG CORE, STRONG BODY – BALANCE BEGINS FROM WITHIN”

Ein starker Rücken und eine stabile Körpermitte sind die Grundlage für eine gesunde Haltung und mehr Wohlbefinden. In diesem Kurs trainierst du gezielt deine Rücken- und Rumpfmuskulatur, um Verspannungen zu lösen, deine Haltung zu verbessern und deine Stabilität zu steigern. Durch effektive Übungen werden sowohl die tiefen als auch die oberflächlichen Muskeln gestärkt, wodurch deine Beweglichkeit und Kraft gefördert werden.

Der Power Back & Core Kurs ist ideal für alle, die aktiv etwas für ihre Rückengesundheit tun, Beschwerden vorbeugen und ihre Körpermitte kräftigen möchten.

Starte jetzt – wir freuen uns auf dich!



DEHNUNG, ENTSPANNUNG & MEDITATION

“QUIET THE MIND, AND THE SOUL WILL SPEAK”

Gönn dir eine bewusste Auszeit für Körper und Geist! In diesem Kurs kombinieren wir sanfte Dehnübungen, gezielte Entspannungstechniken und tiefgehende Meditation, um Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Was erwartet dich?

Dehnung: Fördert die Beweglichkeit, verbessert die Durchblutung und löst muskuläre Verspannungen.

Entspannung: Techniken wie progressive Muskelentspannung und Atemübungen helfen, Stress zu reduzieren und das Nervensystem zu beruhigen.

Meditation: Achtsamkeits- und Meditationsübungen schulen den Geist, fördern die Konzentration und bringen mehr innere Balance.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Flexibilität verbessern, Stress loslassen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst finden möchten.

Lass den Alltag hinter dir und tauche ein in einen Zustand der Entspannung.



YOGA EINSTEIGER

“GO WITH THE FLOW”

Dieser Kurs ist ideal für alle, die Yoga entdecken und in die Praxis einsteigen möchten. In einer ruhigen und unterstützenden Atmosphäre lernst du die grundlegenden Yoga-Posen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) sowie die Prinzipien von Achtsamkeit und Entspannung kennen.

Der Kurs richtet sich sowohl an absolute Anfänger als auch an alle, die ihre Yoga-Praxis von Grund auf neu beginnen möchten. Schritt für Schritt wirst du an die Bewegungsabläufe herangeführt, sodass du Kraft, Flexibilität und innere Balance entwickeln kannst.

Nutze diese Gelegenheit, Yoga in einer entspannten und offenen Umgebung zu erleben – wir freuen uns auf dich!



YOGA

“GO WITH THE FLOW”

Vinyasa-Yoga ist eine dynamische und fließende Form des Yoga, die oft als Meditation in Bewegung beschrieben wird. In diesem Kurs erwarten dich abwechslungsreiche Sequenzen aus Asanas (Yoga-Haltungen), die in Verbindung mit einem ruhigen, gleichmäßigen Atem praktiziert werden.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die eine harmonische Mischung aus Bewegung, Entspannung und Konzentration suchen – perfekt als Ausgleich nach einem langen Tag. Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung mitbringst, hier bist du herzlich willkommen!

Lass den Alltag hinter dir und finde deinen Flow – wir freuen uns auf dich!



YIN YOGA

“EVERY DAY IS A GREAT DAY”

Tauche ein in die Welt des Yin Yoga – eine sanfte, meditative Yoga-Praxis, die dir hilft, tiefe Entspannung zu finden und innere Ruhe zu erleben. In diesem Kurs verweilst du länger in den einzelnen Positionen, wodurch die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt und Verspannungen gelöst werden. Unterstützt durch Hilfsmittel wie Blöcke und Gurte kannst du die Haltungen individuell anpassen und ganz loslassen.

Diese ruhige Praxis fördert nicht nur die Flexibilität, sondern auch das seelische Wohlbefinden. Durch das bewusste Verweilen in den Positionen kannst du mentale Blockaden lösen, den Geist beruhigen und Stress abbauen. Yin Yoga eignet sich für alle – egal, ob Anfänger oder erfahrene Yogis.

Gönn dir eine Auszeit und erlebe die wohltuende Wirkung von Yin Yoga!



YOGILATES

“BREATHING & THINKING”

Erlebe die perfekte Kombination aus Yoga und Pilates! In diesem Kurs vereinen sich die meditativen und entspannenden Elemente des Yoga mit der kräftigenden Wirkung des Pilates. Während Yoga deine Atmung, Flexibilität und innere Ausgeglichenheit fördert, stärkt Pilates gezielt deine Muskulatur – insbesondere die Körpermitte und den Rücken.

Durch bewusste Atmung kannst du nicht nur mehr Energie und Gelassenheit in deinen Alltag bringen, sondern auch deine Ausdauer verbessern. Gleichzeitig hilft dir die gezielte Kräftigung dabei, Fehlhaltungen zu korrigieren und deinen Körper schlanker, stabiler und ausbalancierter zu machen.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die eine harmonische Verbindung aus Kraft und Entspannung suchen – egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Wir freuen uns darauf, dich auf deiner Reise zu mehr Stärke und Balance zu begleiten!



LONG SLOW DEEP YOGA

“SLOW DOWN TO GO DEEPER”

Dieser Kurs kombiniert zwei Welten: Zunächst erwartet dich ein aktiver, dynamischer Flow, der den Kreislauf in Schwung bringt, Kraft aufbaut und dich ordentlich ins Schwitzen bringt. Danach gleiten wir in tiefgehende Haltungen, die bewusst lange gehalten werden. So eröffnest du dir die Möglichkeit, Verspannungen zu lösen, das Bindegewebe zu dehnen und in eine spürbare innere Ruhe zu sinken.

Begleitet von stimmungsvoller Musik unterstütz dich die Praxis dabei, gleichermaßen Energie aufzubauen und loszulassen. Ein ausgedehntes Shavasana am Ende schenkt dir völlige Entspannung und lässt Körper und Geist in Balance zurück.

Lass dich auf diese besondere Kombination von Power und Tiefe ein und erlebe Yoga auf eine neue, intensive Weise.



PILATES

“THINKING ABOUT IT”

In diesem Pilates-Kurs erwartest du ein ganzheitliches Training, das Atem und Bewegung in harmonischen Einklang bringt. Der Fokus liegt auf der Stärkung der Körpermitte – insbesondere der tief liegenden Muskulatur von Beckenboden, Bauch und Rücken. Durch gezielte Übungen arbeitest du an einer stabilen Körperhaltung und baust nach und nach ein starkes Muskelkorsett auf, das deine Wirbelsäule schützt und Fehlhaltungen entgegenwirkt.

Neben der Kräftigung verbessert Pilates auch deine Beweglichkeit und Körperkontrolle. Die Übungen werden sowohl mit als auch ohne Hilfsmittel wie Bänder, Rollen oder leichte Gewichte durchgeführt – so bleibt das Training abwechslungsreich und effektiv.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre Stabilität, Kraft und Flexibilität gezielt verbessern möchten – egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Wir freuen uns darauf, dich auf deiner Pilates-Reise zu begleiten!



FASZIEN YOGA

“TAKE YOUR TIME”

Erlebe eine sanfte, aber effektive Yoga-Praxis, die dein Fasziengewebe mobilisiert, dehnt und geschmeidiger macht. In diesem Kurs kombinieren wir klassische Yoga-Elemente mit gezielten Faszien-Techniken, um Verspannungen zu lösen, die Flexibilität zu erhöhen und dein Wohlbefinden zu steigern.

Durch dynamische, fließende Bewegungen sowie federnde und lösende Übungen wird das Bindegewebe durchfeuchtet und elastischer. Dies kann helfen, Verklebungen zu lösen, Schmerzen vorzubeugen und die Beweglichkeit langfristig zu erhalten.

Der Kurs ist für alle geeignet – egal ob Yoga-Neuling oder Fortgeschrittene. Komm vorbei und tu deinem Körper etwas Gutes!



RUMPF- & FASZIENTRAINING

“HERE AND NOW”

Dieser Kurs kombiniert gezielte Kräftigungsübungen für den Rumpf mit effektiven Faszien-Techniken. Durch den Einsatz von Trainingsgeräten wie der Faszienrolle lösen wir Verspannungen, fördern die Durchblutung und verbessern die Elastizität des Bindegewebes. Ergänzend dazu stärken wir die Rumpfmuskulatur, um eine stabile Körpermitte zu unterstützen.

Die Übungen sind sanft, aber wirkungsvoll und eignen sich für alle, die ihre Beweglichkeit fördern, Verspannungen vorbeugen und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten.

Lass den Alltag hinter dir und spüre die wohltuende Wirkung des Trainings – wir freuen uns auf dich!



BODY FIT LIGHT

“MOVE WITH EASE”

Dieses ganzheitliche Training ist ideal für alle, die sanft, aber gezielt etwas für ihre Fitness möchten – egal, ob Wiedereinsteiger, Einsteiger oder Aktive, die ein moderates Workout. In diesem Kurs trainierst du mit deinem eigenen Körpergewicht sowie mit leichten Kleingewichten in einem angepassten Tempo. So kräftigst du deinen gesamten Körper – von Kopf bis Fuß – überlasten.

Das Ziel des Body Fit Light-Kurses ist die schonende Verbesserung deiner allgemeinen Fitness, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Durch gezielte Übungen werden deine Muskeln gestärkt, deine Haltung verbessert und dein Kreislauf sanft aktiviert – für ein gesundes und gutes Körpergefühl.

Melde dich jetzt an und erlebe Bewegung mit Leichtigkeit! Wir freuen uns auf dich!



STEP AEROBIC

“STEP UP YOUR ENERGY”

Erlebe ein mitreißendes Ganzkörpertraining zu dynamischer Musik! Step Aerobic ist das perfekte Workout für alle, die Spaß an Bewegung und Rhythmus haben – egal, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Mit einfachen, aber effektiven Schrittfolgen auf dem Step trainierst du Ausdauer, Koordination und Kraft gleichermaßen.

Das Ziel des Step Aerobic-Kurses ist es, dein Herz-Kreislauf-System zu stärken, Kalorien zu verbrennen und deine Kondition zu verbessern – und das alles mit einer Extraportion Spaß und Energie! Durch die Kombination aus Musik, Bewegung und Motivation wird jedes Training zu einem echten Gute-Laune-Erlebnis.

Melde dich jetzt an und steppe dich fit! Wir freuen uns auf dich!



POWER CIRCLE

“UNLEASH YOUR STRENGTH”

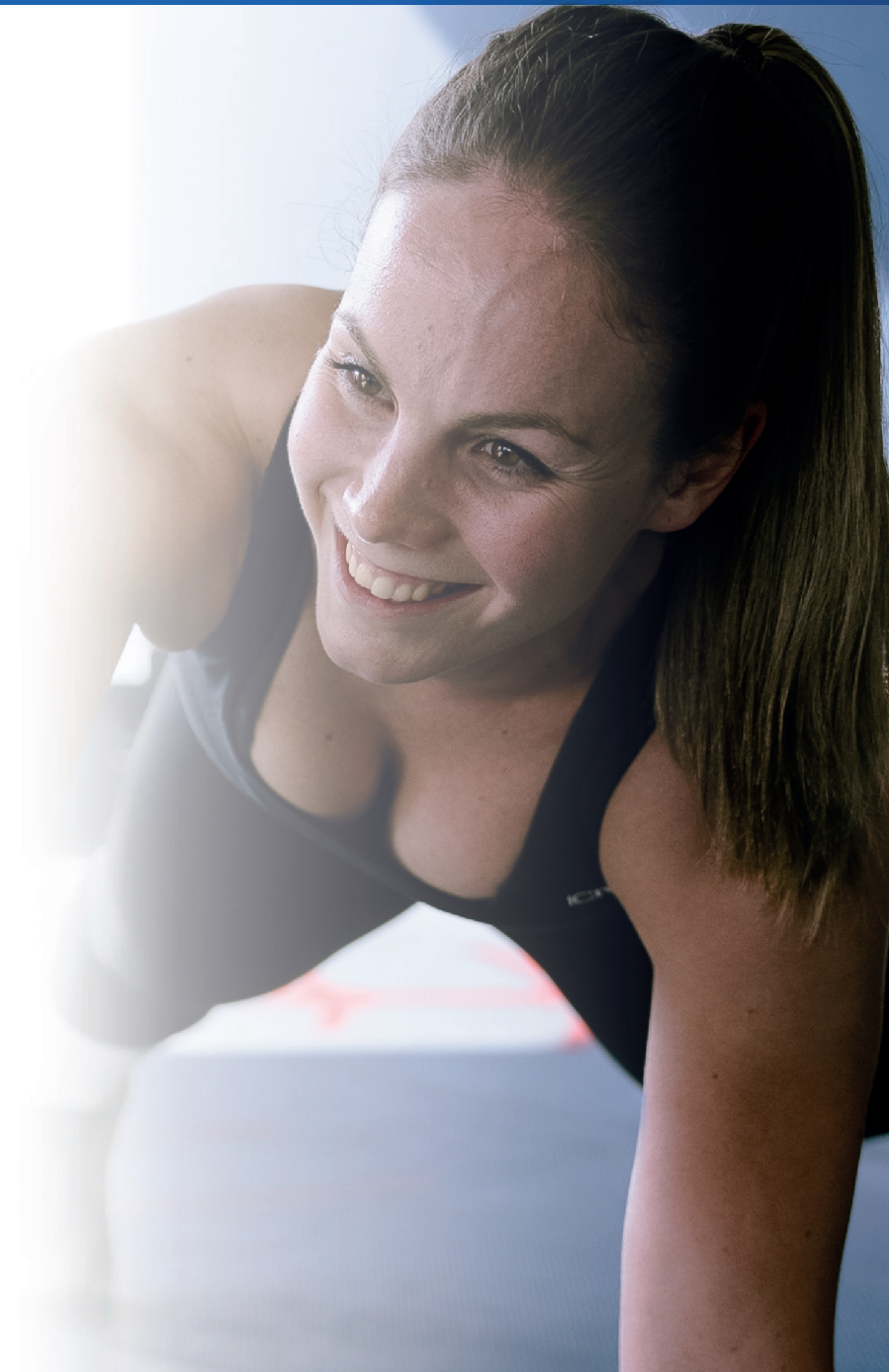
Bereit für mehr Power, Energie und Körperspannung? Im Power Circle erwartet dich ein intensives Ganzkörpertraining im Tabata-Stil, das Kraft, Ausdauer und Stabilität perfekt kombiniert.

Zu Beginn aktivierst du deinen Körper gezielt mit Atem- und Aktivierungsübungen, um deinen „Stack“ – deine optimale Körperhaltung und Spannung – zu finden. So startest du fokussiert, stabil und voller Energie in dein Training.

In kurzen, intensiven Intervallen arbeitest du mit Kettlebells, Kurzhanteln, funktionellen Gewichten und Ausdauergeräten. Jede Runde fordert dich heraus – und bringt dich Schritt für Schritt näher an deine persönliche Bestform.

Das Ziel des Power Circle-Kurses ist es, deine Kraft, Ausdauer und Körperwahrnehmung nachhaltig zu verbessern. Dieses effektive 45-Minuten-Workout stärkt deinen gesamten Körper, fördert bewusste Bewegung und schenkt dir neue Energie für den Alltag.

Melde dich jetzt an und unleash your strength! Wir freuen uns auf dich!



HOCKERGYMNASTIK MEETS YOGA

“BALANCE YOUR BODY & MIND”

Sanfte Bewegung trifft auf achtsame Dehnung – in diesem Kurs verbinden sich klassische Hockergymnastik und Yoga-Elemente zu einem ganzheitlichen Training für Körper und Geist.

Mit gezielten Übungen auf dem Stuhl werden Beweglichkeit, Koordination und Muskelkraft verbessert – ganz ohne Überlastung der Gelenke. Ergänzt durch ruhige Yoga-Sequenzen und bewusste Atemübungen fördert das Training Entspannung, Körperwahrnehmung und innere Balance.

Hockergymnastik meets Yoga ist ideal für alle, die ihre Beweglichkeit erhalten oder steigern möchten – unabhängig vom Fitnesslevel oder Alter. Genieße sanfte, effektive Bewegung, die dir neue Energie und Gelassenheit schenkt.

Neugierig geworden? Dann mach mit und finde deine Balance – wir freuen uns auf dich!



YIN YOGA & FASZIENROLLE

“RELEASE & RELAX”

Gönn dir eine Auszeit für Körper und Geist! In diesem Kurs erwartet dich eine wohltuende Kombination aus Yin Yoga und Faszienarbeit – für mehr Beweglichkeit, Entspannung und Leichtigkeit im gesamten Körper.

Mit der Faszienrolle werden verklebte Strukturen sanft gelöst und die Durchblutung angeregt. Im Anschluss vertiefst du die Wirkung durch ruhige Yin Yoga-Positionen, die länger gehalten werden und tief in das fasziale Gewebe wirken. So entsteht ein harmonisches Zusammenspiel aus Mobilisation, Dehnung und innerer Ruhe.

Yin Yoga & Faszienrolle ist ideal, um Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und deine Regeneration zu fördern. Perfekt als Ausgleich zum Alltag oder zu intensiven Trainingseinheiten.

Komm vorbei, lass los und finde deine innere Ruhe – wir freuen uns auf dich!



YOGILITY

“MOVE MINDFULLY – FEEL FULLY”

Yogility vereint das Beste aus Yoga und Mobility – für mehr Beweglichkeit, Stabilität und mehr Energie. In diesem Kurs führst du ruhige, bewusste Bewegungen durch alle Körperbereiche aus, mit besonderem Fokus auf Gelenke, Atmung und dein Nervensystem.

Durch gezielte Mobilisationsübungen und achtsame Dehnungen wird deine Körperwahrnehmung verbessert und Spannungen werden sanft gelöst. Verschiedene Hilfsmittel unterstützen jede Übung individuell und sicher auszuführen – für ein Training, das sich deinem Körper anpasst.

Das Ziel von Yogility ist, dich beweglicher, ausgeglichener und energiegeladener zu machen. Eine perfekte Mischung aus Aktivierung und Entspannung, die Körper und Geist in Einklang bringt.

Erlebe bewusste Bewegung mit Tiefe – wir freuen uns auf dich!



THE POWER OF MUSCLE & MIND

“RECHARGE & RECONNECT”

Reset Body ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das Körper, Geist und Nervensystem verbindet. Durch bewusste Muskelaktivierung, präzise Atmung und mentale Fokussierung lernst du, dein Cortisol-Level zu regulieren, Energie aufzubauen und dein Skelett durch die Intelligenz deines Körpers zu entlasten.

Dieser Kurs stärkt nicht nur deine Muskeln, sondern schafft auch Balance, Präsenz und innere Ruhe. Durch präzise, fließende Bewegungen werden Stabilität und Haltung verbessert, während gezielte Aktivierung und Atmung dein Nervensystem entlasten.

Reset Body ist kein Yoga, kein HIIT – sondern ein evolutionäres Training für den modernen Alltag. Funktionelles Ganzkörpertraining mit Fokus auf Bauch, Beine, Po und Rücken, kombiniert mit mentaler Entlastung, sorgt für nachhaltige Stärke, Beweglichkeit und innere Ruhe.

Egal, ob du Muskelkraft aufbauen, Balance verbessern oder einfach neue Energie gewinnen möchtest: Reset Body zeigt dir, wie du Körper und Geist in Einklang bringst und echte Regeneration erlebst.

Melde dich jetzt an und erlebe die Kraft von Muskel & Geist – wir freuen uns auf dich!



FEETUP

“HERZ ÜBER KOPF”

Tauche ein in eine neue Dimension des Yoga! In diesem Kurs lernst du, wie du mit dem FeetUp-Hocker sicher und entspannt Umkehrhaltungen praktizierst. Dieses innovative Hilfsmittel ermöglicht es dir, Kopfstand-ähnliche Positionen einzunehmen, ohne Druck auf Nacken und Halswirbelsäule auszuüben.

Neben Umkehrhaltungen integrieren wir fließende Yoga-Sequenzen, die Kraft, Balance und Flexibilität verbessern. Gleichzeitig fördert das Training die Durchblutung, löst Verspannungen und bringt Körper und Geist in Einklang.

Ob du deine Praxis vertiefen oder einfach etwas Neues ausprobieren möchtest – diese Stunde ist sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Yogis bestens geeignet.

Lass dich inspirieren und entdecke Yoga aus einer neuen Perspektive!



CF BASIC

“CONSTANTLY VARIED, FUNCTIONAL MOVEMENTS,
PERFORMED AT HIGH INTENSITY!”

Du suchst ein Training, das dich in allen Bereichen fitter macht? Dann ist CrossFit genau das Richtige für dich! Diese intensive Trainingsmethode kombiniert funktionelle Übungen aus Krafttraining, Ausdauer, Gymnastik und Schnellkraft – und das immer abwechslungsreich und herausfordernd.

Jede Einheit ist anders und bereitet dich optimal auf die Anforderungen des Alltags vor. Egal, ob du Anfänger oder fortgeschritten bist – unser Training lässt sich individuell an dein Fitnesslevel anpassen.

Sei bereit für ein effektives, forderndes und motivierendes Workout – und vor allem für jede Menge Spaß in der Gruppe!

Bist du bereit für die Herausforderung? Dann komm vorbei und erlebe CrossFit selbst!

