Erwachsenenprogramm

Rückengymnastik Herren

Mattentraining zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der gesamten Rücken.- und Rumpfmuskulatur.

Präventive Fitnessgymnastik Damen

Nach einer Aufwärmung mit einfachen Aerobic-Elementen folgt ein ganzheitliches Training auf der Matte mit und ohne Handgeräte zur Kräftigung und Dehnung der großen Muskelgruppen.

Yoga mit Richard

Warum Yoga üben?

Yoga dehnt und stärkt die Muskeln, wirkt schmerzlindernd und stressreduzierend. Regelmäßiges Üben wirkt sich auch positiv auf das Nervensystem aus. Der Begriff Yoga leitet sich von dem Sanskrit-Wort "yui" ab, was auf Deutsch so viel bedeutet wie verbinden oder vereinigen, also Körper, Atem und Geist verbinden. Yoga ist für alle Altersklassen, AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Probieren geht über studieren.

Wirbelsäulengymnastik / Senioren-Fitness Damen

Das sanfte Übungsprogramm mobilisiert, stabilisiert und kräftigt die gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur.

Folkloretanz Damen

Erleben Sie die lebendige Welt des Folkloretanzes! Tauchen Sie ein in traditionelle Tänze und lassen Sie sich von mitreißender Musik und authentischen Bewegungen verzaubern. Unsere Kurse bieten eine unterhaltsame Möglichkeit, neue Tänze zu lernen und die Gemeinschaft zu stärken.

Ob Anfänger oder erfahrener Tänzer – jeder ist herzlich willkommen! Kommen Sie vorbei und tanzen Sie mit uns!

Starker Rücken Damen

Gymnastik zur Stabilisierung und Entspannung der gesamten Rücken.- und Rumpfmuskulatur. Ideal für einen beschwerdefreien Rücken.

Gymnastik & Ballspiele Herren

Du bist im Besten Alter, also 50 plus. Wir sind eine Gruppe von Männern, die aktiv für mehr Teilhabe am Leben kämpft – vor allem zukünftig.

Dazu braucht man keine Höchstleistungen vollbringen. Spezielle Übungen für Muskeln, Gelenke und vor allem der Koordination verhelfen uns zu einem ausgezeichneten Körpergefühl. Wir sind fit und leistungsfähig. Ein lockeres Spiel rundet unsere Trainingsstunde ab.

Wenn auch du körperlich und geistig auf Vordermann gebracht werden willst, dann komm einfach vorbei – wir beißen nicht.

Walking Damen

Unsere Walking-Gruppe verbindet Bewegung, frische Luft und Gemeinschaft. In angenehmem Tempo walken wir gemeinsam an der frischen Luft, stärken Ausdauer und Fitness und genießen dabei die Natur. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund – ideal für alle, die sich fit halten und etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.

Lady Fit Damen

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit motivierender Musik, bei dem die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und das Gleichgewicht gefördert werden (zur Optimierung meistens mit Kleingeräten).

Den Abschluss bildet das Dehnen von Muskeln, Bändern und Faszien zu entspannender Musik.

Rundum eine Sportstunde zum Fitbleiben oder Fitwerden, die ganz nebenbei noch Spaß macht!

Für Frauen jeglichen Alters

Intervall Training Damen

Unter dem Intervall Training ist ein produktiver Mix aus Cardio- und Kraft-Elementen zu verstehen. Durch kurze und knackige Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Hilfsmitteln, wie Kurzhanteln, Gymnastikbänder, etc. holt ihr das Maximale aus euch heraus.

Die Übungen dienen der Stabilisierung, zum Kraftaufbau und zur Leistungssteigerung. Nach jeder Übung folgt eine kleine Pause, bevor man sich bei der nächsten Übung auspowert. Das gute am Intervall Training ist, jeder kann sein Tempo / seine Anzahl der Wiederholungen selbst bestimmen

Gymnastik + Pilates Damen

Ganzheitliches Training für den Körper, mit Kräftigung,- und Dehnungsübungen aus dem Pilates.

Teamsport Just For Fun

Wir bieten eine abwechslungsreiche Sporteinheit für alle, die fit bleiben wollen und Spaß am Teamsport haben – und zwar ohne Leistungsdruck und Altersbegrenzung.

Bei uns stehen Basketball, Hockey, Fußball, Badminton und Ultimate Frisbee auf dem Programm. Aber auch Leichtathletik, Gymnastik und Zirkeltraining kommen nicht zu kurz.

Neugierig? Dann komm einfach vorbei und werde Teil unseres Teams.

Jump'n Kick

Jump ´n Kick ist ein speziell entwickeltes, funktionelles Ganzkörpertraining, das ständig variierend unter hoher Intensität ausgeführt wird.

Das Ziel von Jump ´n Kick ist eine umfassende, allgemeine Fitness aufzubauen und gleichzeitig Grundtechniken aus verschiedensten Kampfsportarten zu erlernen. Hierfür werden Elemente aus Kraft-Ausdauer-Training, Cardio-Training und Turnen mit Kampfsportinhalten aus Taekwondo, Boxen und Allkampf-Jitsu (Selbstverteidigung) zu einem ganzheitlichen Workout verbunden.

DEINE Fähigkeiten werden in unterschiedlichen Fitness- und Kampfsportdisziplinen ausgewogen entwickelt und gesteigert: KRAFT, AUSDAUER, SCHNELLIGKEIT, BEWEGLICHKEIT und KOORDINATION. Durch Variation und Skalierung innerhalb der Übungen können Menschen aller Alters- und Fitnessklassen gemeinsam trainieren. Der Spaß am Sport steht im Vordergrund und kein Training ist wie das Andere – jede Einheit ist im Hinblick auf das Workout eine Überraschung!

Interesse geweckt?! Wir erwarten DICH.

Jump'n'More (ab 15 Jahren)

Lust auf Tanz? Bei uns erlebst du eine einzigartige Mischung aus Hip-Hop, Modern-Jazz-Dance und Videoclip-Dancing! In unseren Kursen kombinieren wir die neuesten Moves mit kreativen Choreografien – ideal für alle, die Spaß an Tanz, Musik und Bewegung haben. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, bei uns findest du den perfekten Kurs, um sich auszupowern, neue Techniken zu lernen und sich kreativ auszudrücken. Schwinge das Tanzbein und lasse dich von der Energie mitreißen!