

Ballett

Der Unterricht teilt sich in die Arbeit an der Stange und im Raum. Es werden Schrittfolgen, Sprünge und Pirouetten ausgeführt. Ballett-Training eignet sich für Menschen jeden Alters.

Bauch Total

Der Name ist Programm! 30 Minuten intensives Krafttraining für einen flachen Bauch. Für sie, für ihn, für alle geeignet.

BODYPUMP® (Les Mills - Programm)

Gruppentraining mit der Langhantel (keine Choreographie), welches alle Muskelgruppen anspricht. Die verwendeten Übungen sind Grundübungen des Krafttrainings. BODYPUMP ist ein Kraftausdauertraining, welches für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet ist.

Dance+

Akrobatik, Modern, Jazz, Showdance, bis zu Schauspiel wird alles geboten. Tanzen tut der Seele gut. Vielleicht ist dies dein Einstieg in die Showdancegruppe.

Funktionelles Basistraining

Fehlbelastungen des Körpers erkennen und korrigieren: Das intelligente funktionelle Basistraining, kräftigt und mobilisiert den gesamten Körper und führt zu einer attraktiven, gesunden Körperhaltung.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein intensives, motivierendes und ausdauerbetontes Gruppentraining mit einem speziell entwickelten Bike und mitreissender Musik. Die Lektionen sind mit verschiedenen Phasen und Levels gekennzeichnet.

Jumping Fitness

Dynamisches Fitnessstraining auf Trampolinen. Man nutzt traditionelle Aerobic-Schritte, die durch den federnden Untergrund gelenkschonend sind. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert.

Modern/Contemporary

Modern/Contemporary ist eine rhythmische und ausdrucksstarke Tanzform. Im Exercise erlernst du die nötige Technik, um danach in der Choreo so richtig abzutanzten. Tanzen ist Träumen mit den Beinen.

Pilates

Eine Trainingsart basierend auf präzisen und kontrollierten Bewegungen. Das Ziel ist die Aktivierung und Kräftigung der tiefliegenden Muskeln sowie die Verbesserung der Figur und der Haltung.

Power Yoga

Eine Ganzkörper-Trainingsmethode, mit Yoga-Elementen. Einfache, effiziente Bewegungsabläufe führen zu Kraft, Beweglichkeit und innerer Ruhe.

Senioren Fit

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ausgerichtet auf Menschen im «Golden Age». Fit und Gesund im Alter.

Showdance

Mit dem kreativen und powervollen Tanz Team bieten wir Show- und Tnazeinlagen für diverse Auftritte an. Wir verzaubern das Publikum.

Five Rücken-&Gelenkkonzept

Das beliebte Five-Konzept als Gruppenstunde. Gezieltes Faszientraining zur Erhöhung der Beweglichkeit und der Stabilisation der Gelenke. Ideal bei Gelenkschmerzen und bei Verspannungen der Muskeln. Spüren Sie wieder mehr Platz in Ihrem eigenen Körper.

Turnschuhe und Handtuch sind obligatorisch.