

Kurzbeschreibungen Gruppenkurse

Back & Core Power

Dynamisches Ganzkörpertraining für Rücken, Bauch und Hüfte. Verbessert die Haltung, mobilisiert die Wirbelsäule und beugt Rückenproblemen vor.

FaszienFit

Training für das Bindegewebe durch Federn, Stretching und Faszientools. Löst Verklebungen, steigert Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

Feldenkrais®

Sanfte Bewegungsübungen schulen die Selbstwahrnehmung und eröffnen neue Bewegungsmuster. Fördert Leichtigkeit, Stabilität und Koordination.

KidsFit

Spielerisches Training für Kinder ab 5 Jahren. Schult Koordination, Konzentration und Körpergefühl – für mehr Selbstvertrauen und Sicherheit.

Lungensportgruppe

Spezielles Kraft- und Ausdauertraining für Lungenpatienten. Stärkt Atem- und Stützmuskulatur, steigert Lebensqualität und soziale Kontakte.

Pilates

Ganzheitliches Training für die Tiefenmuskulatur. Kombiniert Kräftigung, Dehnung und Atmung für eine bessere Haltung und Körperkontrolle.

Rückentraining 60+

Gezieltes Training für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht im Alter. Ideal zur Sturzprävention und bei Osteoporose.

Spiraldynamik® Move

Fokus auf anatomisch richtige Bewegungsabläufe. Korrigiert Fehlhaltungen und optimiert die Körperausrichtung.

TRX®

Effektives Schlingentraining für den ganzen Körper. Kräftigt Muskeln, Tiefenmuskulatur und Ausdauer durch Instabilität.

Wassergymnastik

Gelenkschonendes Training im Wasser. Kräftigt die Muskulatur, löst Verspannungen und fördert die Beweglichkeit.

Yoga

Ganzheitliche Praxis aus Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation. Stärkt, dehnt und beruhigt Körper und Geist.

Sanftes Yoga

Ist eine langsame, achtsame Variante des Yogas. Ideal für Einsteiger oder alle, die eine entspannte Praxis mit Fokus auf Atmung und Entspannung bevorzugen.

Yin Yoga

Passive, lange gehaltene Dehnungen für Faszien und Bindegewebe. Fördert Tiefenentspannung und löst Blockaden – für mehr innere Balance.

Funktional Workout

Ein abwechslungsreiches Training mit Hilfsmitteln. Kräftigt und mobilisiert den ganzen Körper – für jedes Fitnesslevel.

Balance Me

Dein 45-Min.-Kurzformat zur Stärkung der Körpermitte mit Progressiver Muskelentspannung (PMR). Perfekt für eine aktive Mittagspause