

Sichere Deine Teilnahme am Kurs, indem Du Dich bis **spätestens eine halbe Stunde** zuvor über die MySports App oder telefonisch unter 08671 – 884848 anmeldest.

Damit ein Kurs abgehalten wird, ist eine **Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen** erforderlich.

Die **max. Teilnehmerzahl beträgt 19 Personen im Spinning-Raum und 20 Personen im Aerobic-Raum.**

Reha Sport

Rehasport Orthopädie (Formblatt 56) /Funktionstraining ist nur für Patienten mit einer ärztlichen Verordnung.

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur.

Bauch-Beine-Po + Arme

Freue Dich auf ein abwechslungsreiches Workout für Jung & Alt, um mit gezielten effektiven Übungen den weiblichen Körper zu formen und zu definieren. Zum sich rundum wohlfühlen.

Kraft – Aktiv § 20 (Bezuschussung durch die Krankenkasse)

§ 20 Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Kraft-Aktiv ist Dein ideales gesundheitsorientiertes Krafttraining. Es erwartet Dich eine Kombination aus Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Entspannungsübungen!!

Pump-It

Pump-It ist ein Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Profitiere von einer der schnellsten Methoden, um in Form zu kommen. Mit einer hohen Wiederholungszahl, geringer Gewichtsbelastung und den effektivsten Kräftigungsübungen, formst Du in Rekordzeit Deinen Traumkörper. Die beliebteste Alternative zum klassischen Gerätetraining.

Spinning

Indoor-Radfahren, zu mitreißender Musik, mit hohem Spaßfaktor! Pulsgesteuert, bestimmt jeder Fahrer seinen Tritt widerstand und trainiert dabei nicht nur Bein-, sondern auch Arm-, Rumpf- und Schultermuskulatur auf Kraftausdauer.

Gesunder Rücken

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen, etwa durch sitzende Büroaktivitäten, lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Die gezielte Gymnastik dient der Kräftigung und Elastizitätsverbesserung des Stützkörsetts, kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Six Pack

In 15 Minuten zum Waschbrettbauch – aber nur bei regelmäßiger Teilnahme!

Power Bodystyle

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit unterschiedlichem Trainingsequipment sorgt für ein effektives Training. Ein kontrolliertes Training, bei dem die Stärkung der Tiefenmuskulatur, Kraftausdauer und Fettstoffwechsel im Vordergrund stehen.

Yoga

Verschiedenste aufeinander folgende Übungsreihen (Asanas), kräftigen die tief liegende Muskulatur und mobilisieren die Gelenke. Muskeln und Bänder werden gedehnt und zugleich wird das Gleichgewicht trainiert.

Straffe Muskeln, mehr Beweglichkeit, und ein mentaler Ausgleich zum Alltagsstress.

Power Yoga

Eine besonders kraftvolle, dynamische Yoga-Form, von dem Körper, Geist und Seele in vielfacher Hinsicht profitieren!

Functional-Gruppentraining - Bei schönem Wetter Outdoor-

Dein vielseitig energiegeladenes effektives Kraft- und Beweglichkeitstraining! Es beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Mach mit und geh an Deine Grenzen! Melde Dich gleich an! (Max. Teilnehmerzahl Outdoor 12, Indoor 10)

Bauch-Beine-Po

Ein knackiges Workout für alle Ladies! Gezieltes Training um Bauch, Beine, Po zu straffen und zu formen. Gleichzeitig aktivieren wir Deinen Fettstoffwechsel, was Dich Deinem Wohlfühlziel näherbringt!

Deepwork

Ist ein funktionelles, kardiovaskuläres Workout nach dem Prinzip der Polarität – Yin und Yang und „easy to do“! Deepwork vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Es kombiniert Elemente aus Krafttraining, Ausdauertraining und Entspannungsübungen miteinander. In einer typischen Deepwork-Einheit verbesserst du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

miha bodytec personal training

Mittels Elektrischer-Muskel-Stimulation (EMS) erreichst Du mit Deinem persönlichen Coach in nur 20 Minuten pro Woche in kürzester Zeit DEIN Ziel! Von Muskelaufbau bis hin zum Abnehmen!