

BOOKLET KURSE

45/15

Du trainierst deinen gesamten Körper im 45/15 Intervall. Das heißt du hast 45 Sekunden Belastung und daraufhin 15 Sekunden Pause. Dein Training ist in verschiedene Blöcke aufgeteilt, damit du jede Muskelgruppe maximal trainieren kannst. Du hast von Ausdauer bis Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Flexibilität alles dabei! Mach mit bei einem super abwechslungsreichen und wahnsinnig intensiven Intervallkurs!

Athletic Circuit

Dein Training in der Gruppe! Du steigert deine Kraftausdauer enorm indem du verschiedene Übungen mit Equipment wie z.B. Kurzhanteln, Langhanteln, Gewichtsscheiben, Bällen, aber auch mit deinem eigenen Körpergewicht innerhalb der Gruppe an verschiedenen Stationen absolvierst. Dein Puls geht ordentlich in die Höhe, du gehst in der Gruppe an deine Grenzen!

Beach BootCamp / There is no Limit BootCamp

DAS Strandbootcamp für alle aber nicht für jeden ... Die Fitnessgrundpfeiler wie z.B. Lunges - Squats - Burpees - Push-Ups usw. werden mit Cardio Sequenzen kombiniert. Eine Kombination die es in sich hat. Der ganze Körper wird in das Training eingebunden, dein Herzkreislaufsystem wird gefordert. Dieses Boot Camp ist aufgrund des sandigen Untergrundes und der Vielfältigkeit einzigartig. Alle die möchten können mitmachen - Optionen können wahrgenommen werden. Das Ziel dieses Trainings ist es extrem viel Spaß, Gruppenerlebnisse und persönliche Fitness zu vereinen. Ein absolutes muss für alle Fitnessbegeisterten und Diejenigen die es werden wollen.

Before Dinner Fatburner

Dieses kurzweilige H.I.I.T.-Training besticht durch seine Effektivität und seine Kompaktheit mit mehr Kraft und Athletic Parts. Innerhalb des Kurses werden die Teilnehmer an Ihre Grenzen gebracht. Das Herzkreislaufsystem wird ordentlich gefordert. Jeder ist eingeladen und willkommen, denn Jeder trainiert in seinen Möglichkeiten und mit Optionen.

Booty Burn

Get your Booty in Shape! Der Kursname ist Programm und du trainierst effektiv deinen Po mithilfe verschiedener Bodyweight Übungen. Burn Booty burn!

BOOKLET KURSE

Cardio & Core

In diesem dynamischen Workout kombinierst du die Vorteile von Ausdauertraining mit einem effektiven Core-Workout. Durch den Mix von funktionalen Bewegungen und isolierten Core-Übungen verbesserst du deine körperliche Fitness und schaffst die Basis für eine starke Körpermitte. „Cardio & Core“ zielt darauf ab, deine Cardiofitness zu verbessern und deine allgemeine Körperstabilität und Haltung zu verbessern.

Crosstraining

Crosstraining ist dein perfektes Allroundtraining! Du trainierst Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Flexibilität. Du wirst begeistert sein von der Dynamik und dem Spaß in der Gruppe. Sei mutig und lass dich von unseren Trainern und deinen neuen Mitstreitern zu Höchstleistungen motivieren!

Earn your Breakfast H.I.I.T

Dieses kurzweilige H.I.I.T.-Training besticht durch seine Effektivität und seine Kompaktheit. Innerhalb von 30 Minuten werden die Teilnehmer an Ihre Grenzen gebracht. Das Herz-Kreislaufsystem wird vor dem Frühstück ordentlich gefordert. Jeder ist eingeladen und willkommen, denn jeder trainiert in seinen Möglichkeiten und mit Optionen. Der Zeitpunkt der Einheit könnte kaum besser sein, denn danach kannst du deine Speicher durch ein ausgewogenes und gesundes Frühstück perfekt füllen.

Flex & Stretch

“Flex and Stretch“ ist darauf ausgerichtet, deine Muskulatur zu dehnen, Spannungen zu lösen und deine Flexibilität zu verbessern. Du konzentrierst dich auf langsame, tiefe Dehnungen, um deine Muskeln zu lockern, deinen Körper zu entspannen und deine Regeneration zu fördern. Durch die Integration von Atemarbeit, sanften Dehnungen und schöner Musik wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist gestärkt.

Functional Circuit

Tauche ein in die Welt des funktionalen Zirkeltrainings und bring deine Fitness aufs nächste Level! Beim Functional Circuit kombinierst du dynamische Übungen, die auf natürliche Bewegungsmuster abzielen, um deine Muskeln zu kräftigen, deine Ausdauer zu pushen und deine Stabilität zu verbessern.

BOOKLET KURSE

Functional Core

Unser Core Training für ein sexy Sixpack und einen starken Rücken: Core-X-Press ist ein effektives Bauchmuskel-Workout, bei dem du mit deinem eigenen Körpergewicht arbeitest. Ein ultimatives Bodyweight-Programm für einen flachen und straffen Bauch plus eine gestärkte Körpermitte!

Functional Step

Functional Step bietet dir eine spannende Fusion von Kraft und Ausdauer, unter Zuhilfenahme eines Stepbretts. Du kombinierst einfache Stepschritte (keine Choreographie) mit Übungen aus dem Functional-Training (Squats, Push-Ups, Burpees) und trainierst damit deine Kraft, Ausdauer und deine Koordination. Ein tolles Ganzkörperworkout mit Powermusik und garantiertem Spaßfaktor!

H.I.I.T. Extreme

In diesem hochintensiven Intervalltraining (HIIT) verbesserst du deine körperliche Leistungsfähigkeit und du verbrennst ordentlich Kalorien. Du kombinierst kurze, intensive Intervalle mit Ruhepausen, um den Stoffwechsel anzukurbeln und deine Ausdauer auf nächste Level zu bringen. Erlebe dabei eine Vielzahl von explosiven Cardio-Übungen, die darauf ausgerichtet sind, deine Herzfrequenz zu erhöhen und deine Fettverbrennung zu maximieren, u.a. Burpees, High Knees, Squat Jumps und mehr.

Metabolic Pump

Das intensive Kraft-Ausdauer-Training Metabolic Pump verhilft dir durch den Mix aus Kräftigungsübungen und hoch pulsigen Elementen zur schnellen Körperfettreduktion und einem definierten Körperbau. Dein Stoffwechsel wird angekurbelt und läuft viele weitere Stunden nach dem Training auf Hochtouren weiter. Somit sagst du überschüssigen Kilos den Kampf an und erfreust dich an schnell sichtbaren Erfolgen.

Shape & Tone

In diesem Workout trainierst du im Intervallformat gezielt die Muskelgruppen, die für eine straffe und wohlgeformte Figur entscheidend sind, einschließlich Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken. Mit kleinen, kontrollierten Bewegungen ohne Sprünge (Low Impact) und vielen feurigen Pulses bringst du deine Muskeln zum Brennen und du machst deinen Körper stark.

BOOKLET KURSE

Stop Complaining H.I.I.T.

Dieses kurzweilige H.I.I.T.-Training besticht durch seine Effektivität und seine Kompaktheit. Innerhalb des Kurses werden die Teilnehmer an Ihre Grenzen gebracht. Das Herz-Kreislaufsystem wird ordentlich gefordert. Jeder ist eingeladen und willkommen, denn Jeder trainiert in seinen Möglichkeiten und mit Optionen

There is no Limit Circle Training / THE PIONEER Circle

Ein Zirkel-Highlight das seines gleichen sucht... Bei diesem Zirkeltraining hast du die Möglichkeit an zehn verschiedenen Stationen - zehn Mal deine Fitness zu trainieren. Die Zirkelstationen unterscheiden sich untereinander. Mal geht es um Cardio, das andere Mal um statisches Training, oder um dynamische Übungen. Zeitintervalle werden perfekt mit Functional Übungen verbunden. Der Spaßfaktor und die Effektivität sind hier das große Ziel. Musik spielt hier eine große Rolle - Die Musik und der Instruktor werden dich unterstützen deine Ziele zu erreichen. Zudem hilft dir der Instruktor dabei deine Technik zu verbessern und deine Möglichkeiten auszureizen. Ein absolutes Fitness - Highlight

BOOKLET WORKSHOPS

Grundsätze der Ernährung und die erfolgreiche Umsetzung im Alltag mit Niko

Was esse ich, wieviel esse ich und wie schaffe ich das langfristig zu machen? Das sind spannende Fragen, auf die es eigentlich einfache Antworten gibt. In diesem Vortrag erfährst du die Grundsätze der Ernährungslehre. Vor allem aber verstehst du wie du diese in deinen Alltag integrieren kannst. Wenn du noch nicht vollkommen zufrieden mit deiner Ernährung bist, oder wenn du dir öfter Gedanken darüber machst, wie du langfristig Erfolge erzielen kannst, dann ist dieser Vortrag genau richtig für dich. Dieser Vortrag lebt von der Sachlichkeit, ABER VOR ALLEM von der Wahrheit. Wir tauchen ein in einen Workshop-Charakter, bei dem vielleicht auch ein Spiegel vor das eigene Verhalten gehalten wird. Denke daran, dass es nicht ausreicht den Erfolgsschlüssel zu haben, man muss wissen, wie man diesen benutzen muss, um eine Tür zu öffnen.

Mobility is key- Mythen und Fakten über Stretching mit Julia

Tauche ein in die Welt der Beweglichkeit und lüfte die Geheimnisse des Stretchings! Unser Impulsvortrag „Mobility is Key“ widmet sich den Mythen und Fakten rund um das Stretching. Diese interaktive Session wird verschiedene Arten des Stretchings beleuchten und die zahlreichen Vorteile aufzeigen, die sich für andere Sportarten ergeben.

Inhalte des Vortrags:

- Wann ist Stretching sinnvoll?
- Vielfalt der Stretching-Arten
- Vorstellung von Yoga-inspirierten Stretching-Übungen und deren positive Auswirkungen auf die Mobilität
 - Vorteile des Stretchings im Alltag und im Sport
- Vorstellung von Stretching-Routinen, die gezielt auf die Bedürfnisse von
 - Athletinnen und Athleten zugeschnitten sind
 - Teilen von praktischen Tipps und Übungen für den Alltag
 - Interaktive Fragerunde

Dieser Impulsvortrag bietet nicht nur wertvolles Wissen über die Bedeutung von Mobility und Stretching, sondern inspiriert auch dazu, diese Erkenntnisse in den eigenen Fitnessansatz zu integrieren. Machen wir uns gemeinsam auf den Weg, die Mythen zu durchbrechen und die Schlüsselrolle der Beweglichkeit zu verstehen - „Mobility is Key“ für eine geschmeidigere und leistungsfähigere Version von dir!