

In welchem findet welcher Kurs statt?

Bramfeld (BF), Elmshorn (EL), Norderstedt (NS), Othmarschen (OT)

Kurse im

AQUA-FIT

Rhythmische, gesunde und gelenkschonende Übungen im Wasser. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskulatur durch den Wasserwiderstand gekräftigt.

AQUA-PILATES

Gezielte Übungen werden mit bewusster Atmung ausgeführt und verbessern die Körperhaltung, Kraft, Beweglichkeit und Balance.

Kurse in jedem

Fatburner

Einfache Schrittkombinationen ermöglichen auch Einsteigern ein schweißtreibendes und effektives Training im optimalen Fettstoffwechselbereich.

Indoor Cycling

Verbrennt Fett, trainiert deinen Kreislauf und verbessert deine Ausdauer. Fühle die Geschwindigkeit des gelenkschonenden Indoor Cycling-Programms. Werde Teil des Ganzen!

Rücken Fit

Vorbeugend für alle ohne Rückenbeschwerden und wohltuend für jene, die etwas dagegen tun wollen.

Step

Eine schweißtreibende Bodystyling Stunde mit Stepeinlagen.

Workout

Ein Ganzkörpertraining, das dich mit Hanteln und Kleingeräten garantiert zum Schwitzen bringt.

Ausdauer (NS)

Für den wichtigsten Muskel im Körper: Herz-Kreislauf-Training.

Autogenes Training (NS) NEU!

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstbeeinflussung. Dabei wird das Ziel verfolgt, sich selbst in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.

Bauch, Po, Beine - BPB (EL, NS)

Bauch, Beine und Po werden extrem gefordert. Kampf der Cellulite!

Bauch-Beine-Rücken-Po (NS) NEU!

Hier werden neben den klassischen BBP-Übungen auch einige gezielte Rückenübungen in den Kurs miteinbezogen.

Bauch weg & Soft Ball! (BF)

Ein Workout für den Bauch mit dem redondo®-Ball.

Body Pump (BF, NS, OT)

Pump it up! Ein rhythmisches Ganzkörper-Workout mit einfachen athletischen Bewegungsabläufen & energiegeladener Musik in einer motivierten Gruppe. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem und baut Körperfett ab.

Bodyshape (OT)

Ein Kraft-Ausdauer-Programm mit gezielten Problemzonenübungen unter Zuhilfenahme von verschiedenen kleinen Geräten.

Dance Step (NS)

Fortgeschrittene Choreographien auf dem Step.

Dance Workout (OT) NEU!

Klassische Kräftigungsstunde mit Tanzelementen. Hier kommt jeder auf seine Kosten.

Fatburner Cycling (EL)

Radel dich schlank und gesund in diesem Kurs.

Fit Vital (NS)

Ein Mix aus Kräftigung und Ausdauertraining zu mitreißender Musik!

Fight Class (EL, OT, BF)

Eine energiegeladene Stunde mit Boxelementen und Fight-Kombinationen. Power pur!

Lauftreff (BF) NEU!

Jeweils für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Ungeübte und Laufbegeisterte finden in diesem Treff ihre persönliche Herausforderung! Dein Trainer kann dir hilfreiche Tipps zum richtigen Laufen und für die Marathonvorbereitung geben.

Morgen Gym (BF, EL)

Fit werden und fit bleiben ist hier das Motto. Kräftigung und Ausdauer sorgen für ein effektives Training für jedermann.

Pilates (BF, NS)

Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching - Alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

Piloga (OT)

Eine Mischung aus Pilates und Yoga. Kräftigung mit anschließender Entspannung sorgen für den richtigen Mix.

Power-Yoga (NS) NEU!

Power-Yoga ist eine dynamische Yogaform, die für jeden geeignet ist. Ziel ist mehr Gelassenheit, Energie, Fitness und Ausdauer.

Pump & Go (EL) NEU!

Klassisches Langhanteltraining. In dieser Stunde werden die Hauptmuskelgruppen gekräftigt.

Qi Gong (EL)

Lass deine Energie wieder frei fließen.

Rücken-Stability (OT)

Dieses Workout geht unter die Haut: Denn das Training mit dem Schwingstab stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die mit regulärem Krafttraining nicht zu erreichen sind.

Rope Skipping (EL) NEU!

Eine Ausdauerstunde der anderen Art. Power dich mit und ohne Springseil mal so richtig aus!

Stretching (OT)

Der Weg zur inneren Ruhe und Harmonie und zu mehr Beweglichkeit.

Tai Chi (OT)

Finde die innere Ruhe durch die bewusste Steuerung von Atmung und Bewegung und bringe so Körper, Geist und Seele in Einklang.

Yoga (BF, NS, OT)

Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Die Übungen führen zu innerer Ruhe, kräftigen und dehnen die Muskeln und steigern die Körperwahrnehmung.