

Unsere Kurse im Überblick

Kickboxen

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der Hand- und Fußtechniken wie bei den Kampfsportarten Karate oder Taekwondo, mit konventionellem Boxen verbunden werden. Das Training verbessert Deine Kraft, Ausdauer, Schnellkraft und Koordination in kürzester Zeit. Ein Workout, das dein Herz-Kreislauf-System beansprucht, die Bein- und Armmuskulatur stärkt und deine allgemeine Kondition steigert.

Kickboxen Drachenkinder (3 – 6 Jahre)

Unsere kleinsten werden spielerisch an die Kampfsportart herangeführt. Koordinations- und Konditionsspiele und -übungen, werden mit leichten Schlag- und Fußkombinationen, an Sandsäcken, Hand- und Körperpolstern kombiniert, um die ersten Basics zu erlernen. Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Selbstbewusstsein werden gestärkt.

Gegenseitiger Respekt und Spaß werden bei uns GROSSGESCHRIEBEN.

Fitness-Kickboxen

Die Schlag- und Trittkombinationen beim Kickboxen, fügen funktionelle Bewegungsabläufe zusammen. Neben einer ständigen Rumpfstabilität wird bei den intensiven Frequenzen der Bewegungsabläufe, der gesamte Körper trainiert. Darüber hinaus, wird das Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen, sowie die Balance geschult, was es auch als Prävention für Verletzungen und Stürze wertvoll macht. Das gelenkschonende Training ist also nicht nur konditionell, sondern koordinativ hoch anspruchsvoll. Die Trainingseinheit besteht aus intensiven Fitnessworkouts kombiniert mit leichten Basics aus dem Kickboxsport.

Power Fitness

Eine, von powergeladener Musik begleitete, anspruchsvolle Gruppentrainingseinheit, mit sich aneinanderreihenden Übungsabläufe, welche Ausdauer, Koordination, Kraft und Fitness steigern. Übungen werden ohne, teilweise aber auch mit leichtem bis anspruchsvollem Trainingsgerät ausgeführt. Power-Fitness bedeutet eine Menge Spaß zu haben und wirklich fit zu werden. Dein Alter oder Deine körperlichen Voraussetzungen spielen hier keine Rolle, sondern deine Bereitschaft alles zu geben.

Ein toller powergeballter Ausgleich für jeden Arbeitsalltag!

Cross Fitness / Funktionelles Training

Es wird nach An- und Einweisung durch den Trainer, einzeln und auch in kleineren Gruppenaufteilungen, an verschiedenen Stationen, in unsrem Cross Fitness Bereich, mit eigenem Körpergewicht und verschiedenem Trainingsgerät, gearbeitet und nach bestimmten Zeitintervallen gewechselt. Funktionelles Training trainiert die Bewegungen, bei denen mehrere Muskeln im Zusammenspiel arbeiten müssen. Ein Kernelement des funktionellen Trainings ist die Verbesserung der **Core- (Rumpf-) Stabilität**. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination, aber auch Konzentration werden geschult und gesteigert. Ein sehr abwechslungsreiches, spaßgeladenes Gruppentraining mit vielen verschiedenen Möglichkeiten.

Firmen Fitness

Wir bieten Firmen, Betrieben, Vereinen etc. die Möglichkeit, ihren Mitarbeitern / Mitgliedern etwas Gutes zu tun, was Ihnen z.B. beim Werben von Mitarbeitern besondere Pluspunkte verleihen kann. Für welchen Arbeitgeber ist es denn kein Vorteil, ausgeglichene, gesunde und glückliche Mitarbeiter zu beschäftigen und dazu auch noch einen Teil beigetragen zu haben? Sie können bei uns Kurse, aber auch feste Zeiten einmalig, wöchentlich, monatlich... buchen. Wir bieten ein professionelles powergeladenes, ausgleichendes, gesundheitliches, funktionelles Training und Rückenschule an, welches als Nebeneffekt natürlich auch zu einem erhöhten Teamgeist und gutem Betriebsklima führen kann. Kosten für die gesundheitliche Unterstützung von Mitarbeitern / Mitgliedern, werden gefördert und lassen sich teilweise absetzen.

Open Floor

Unsere Halle mit dem Cross Fitness Bereich, steht euch in der Zeit, außerhalb unserer Kurse, für das ganz eigene, individuelle Training zur Verfügung. Gerne kann in dieser Zeit auch ein Personal Training, nach Absprache, gebucht werden.

Der Cross Fitness Bereich ist mit Laufband, Cross-bzw. Elipsentrainer, Half Rack, Flach-bzw. Schrägbank, Langhanteln, Kurzhanteln, Kettlebells, Medizinbällen, Schlingentrainer, Widerstandsbändern, Springseilen, Gymnastikbällen, Battle-Ropes, Plyo-Boxen, Spinning Bike, Air Bike, Ski Trainer und vielem mehr ausgestattet.

Zugang zur Halle mit Code