

Bleib fit mit unserem Online-Bewegungsprogramm

Rücken-Fit: Einseitige Belastungen, Stress oder eine zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur können Ursachen für Probleme im Nacken-, Schulter oder Rückenbereich sein. Das Rücken-Fit Training hilft muskuläre Dysbalancen durch gezieltes Training auszugleichen und die gesamte Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich zu stärken. In unseren Rücken-Fit Einheiten wird die Körperhaltung verbessert und zugleich ein angenehmer Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag geschaffen.

Fit & Fun mit Hopsi Hopper: Die abwechslungsreichen, polysportiven Bewegungseinheiten unter Anleitung qualifizierter Trainer*innen beinhalten u.a. Ballspiele, Gymnastik und Geräteturnen. Der Spaß an der Bewegung steht stets im Mittelpunkt. Die jüngeren Kinder unterstützt Hopsi Hopper, der „Fit und locker Frosch“, mit seinen lustigen Ideen und Aktionen. Mit ihm werden Geschicklichkeit, Reaktion, Körperbeherrschung und Koordination geübt. Info: Untenstehende Altersstaffelungen sind Richtwerte und überlappend, damit z.B. Geschwister in einer Gruppe sein können.

Aerobic mit Boxelementen: Die Aerobic- Schrittvariationen in Kombination mit Bewegungen aus dem Boxen sind ein ideales Workout zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination. Die einfachen Bewegungsmuster zur flotten Musik machen Spaß und trainieren ganz nebenbei Gehirn und Herz-Kreislauf-System.

Mama & Baby Fit: Mit sanften Kräftigungsübungen wird der Körper nach der Schwangerschaft wieder an sportliche Belastung gewöhnt und der Beckenboden gestärkt. Ob auf der Matte oder im Tragetuch, die Kleinen unterstützen ihre Mamis als Trainingspartner*innen. Teilnahme frühestens zwei Monate nach der Geburt sowie nach ärztlicher Freigabe möglich.

Yoga: Yoga kommt aus dem Indischen und basiert auf dem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Es hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Durch gezielte Körperübungen (Asanas), die von bewusster Atmung begleitet werden, erleben Sie die Grundprinzipien und die Grundhaltung des Yoga. Durch exakte Bewegungen werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert und gekräftigt sowie eine höhere Beweglichkeit erzielt.

Beweglichkeitstraining: Erhöhte Bewegungsqualität sowohl im Sport als auch im Alltag! Durch das ausgewogene Muskelkräftigungs- und Dehnprogramm werden Körperhaltung und Bewegungen verbessert. Lockerungsübungen für elastische Faszien sorgen für vermehrte Leichtigkeit und Geschmeidigkeit. Abgerundet wird das Programm durch vielseitige Übungen zur Gelenksicherheit und Sturzprophylaxe.