

Stundenprofile im womanice

Bauch Beine Po, Bodyfit

Das Workoutprogramm für alle, die an ihrer Figur Akzente setzen wollen. Effektive Bauch-, Beine-, und Po-Übungen ergänzt mit Rückenkräftigung straffen Deinen Körper und wirken gezielt an den Problemzonen.

Bauchkiller

Ein Workout speziell für die Bauchmuskulatur. Übungen für alle drei Bauchmuskelschichten lassen Deinen Bauch flach und Deine Wirbelsäule stabil werden, weil Du gezielt am „Korsett“ arbeitest.

Beckenboden pur

Sanfte Kräftigung und bewusste Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur, Deiner Körpermitte unterstützt viele Bewegungen im Alltag und vermeidet auch Rückenschmerzen.

Bodyweight

formt Deinen Körper durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Mobilität durch Bewegungsübungen, Fettabbau durch Krafttraining.

Bokwa®

ist das aktuell trendigste Dance-Workout aus Los Angeles. Tanzen mit einfachen Choreographien nach Buchstaben und Zahlen zu bekannter Musik aus dem Radio oder afrikanischen Klängen, lassen bei genialer Stimmung enorm viele Kalorien verbrennen.

Bootcamp

ist ein intensives Funktionaltraining das Dich in Bestform bringt. Knackige kompakte 30 Minuten für Fettabbau, Muskelkräftigung, Ausdauer und Kondition. Deine Bootcamp Trainerin feuert Dich zu fetziger Musik an und motiviert Dich aus Deiner persönlichen Komfortzone auszubrechen. Bist Du bereit alles zu geben?

Faszienfit (Krankenkassenzuschuss!)

Bindegewebige Strukturen um unsere Muskeln verkleben, verfilzen gerne und blockieren dann die einfachsten Bewegungen. Durch gezielte Übungen, Rollen, Schwingen bringst Du wieder Bewegung hinein und arbeitest gezielt gegen Rückenschmerzen und Cellulite.

Hula Hoop

trainiert den ganzen Körper und gezielt die Bauch-, Rücken-, Beckenbodenmuskeln. Motivierende Musik sorgt für gute Laune und Du bringst Deinen Kreislauf auch auf Trab.

Indoor Cycling

Dieses Herz-Kreislauf-Training auf dem neuen Tomahawk-Rad fordert Dich ganzheitlich. Tolle Musik, verschiedene Trainingsfrequenzen und Lichteffekte lassen das Training so besonders werden. Einfach anmelden und ein tolles Konditions- und Fettverbrennungstraining starten.

Pump it up

Ein tolles Körperworkout mit dem Trainings-Bar kräftigt all Deine weiblichen Zonen. Das vielseitige und mit verschiedenen Gewichtsmöglichkeiten gestaltete Training, bringt Muskelkraft und einen straffen Körper.

Rückenfit = Wirbelsäulengymnastik (Krankenkassenzuschuss!)

Unseren Rücken belasten oft einseitige oder sitzende Tätigkeiten im Alltag. Entlastungs-übungen, Kräftigung und Dynamik sorgen hier für Ausgleich. Sanftes Aufwärmen, Kraft und Stabilität für eine gesunde Rumpfmuskulatur mit Ball, PAD uvm. und ein umfassendes Dehnprogramm lassen Dich beweglicher, spürbar entspannter und schmerzfreier werden.

Tigerobics – Beckenbodentraining (Krankenkassenzuschuss!)

Ein Training gezielt auf den weiblichen Körper abgestimmt. Du erlernst die Tigerobics-Grundspannung, die Beckenboden und Wirbelsäule kräftigt. Mentalübungen, ein leichtes Warmup, Kräftigung aller Muskelgruppen mit dem Ball oder Tigertube lassen Deine Bewegungen weich und geschmeidig – wie die des Tigers – werden. Ideal auch für Einsteigerinnen, als Schwangerschaftsgymnastik und für junge Mütter zur Rückbildung.

50 +

Ein sanftes Training für alle gesundheitsbewussten Frauen, die neu einsteigen, nach einer Pause wieder starten oder Ihren Körper einfach fit halten wollen. Die abwechslungsreichen Übungen stärken optimal den Rücken, das Gleichgewicht und straffen den gesamten Körper.

womanice Boxing

Der neue Trainingstrend Functional Boxing setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates – schöne Muskeln gibt es gratis dazu! Der fordernde Boxing-Teil der dir sicher Spaß macht und dich ordentlich zum Schwitzen bringt.

Yoga /Yin Yoga

Im Sinne der Lebenspflege Erhaltung und Verlängerung Deines Lebens, wirst Du in dieser Stunde gezielt Energie, Kraft und Flexibilität erleben. Yoga stabilisiert Deinen Rumpf und strafft den gesamten Körper, durch fließend ineinander übergehende Yogaübungen ganzheitlich auf die Chakren abgestimmt. Entspannung am Schluss für alle Sinne. Yin Yoga ist ruhiges, passives, entspannendes Yoga bei dem der Atem frei fließt. Wenn wir eine spezielle Yogaeinheit anbieten informieren wir Dich vorab in der Gruppe

ZUMBA® Gold

ZUMBA Fitness bedeutet Spaß, Tanz und Bewegung zu rhythmischer, heißer, lateinamerikanischer Musik. Dieses sanfte Fitness-Workout kann jede mitmachen! Lass Dich von toller Musik einfach mitreißen und Deine Hüften schwingen. Viel Spaß ist Dir garantiert!

ZUMBA TEENS / Kids®

Ein auf Kids speziell abgestimmtes ZUMBA garantiert einen Riesenspaß und macht fit. Ab 4 Jahren werden alle Kids in altersgerechte Gruppen eingeteilt und tanzen zu Musik wie aktuelle Charts, Raggaeton, HipHop, Cumbia und mehr. Einfach ausprobieren!

Den aktuellen Start der Gesundheitskurse wie Faszienfit, Rückenfit, Tigerobics-Beckenboden erfrage bitte an der Theke

Fast alle Kurse finden auch online statt!

**Viel Spaß wünscht Dir Dein
womanice Team**



womanice
to see you