

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.

Bodydefinition

formt Deinen Körper durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht in drei Kurselementen: Mobilität durch Bewegungsübungen, Fettabbau durch Krafttraining und Beweglichkeit durch Yoga

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.

Faszienfit (Krankenkassenzuschluss!)

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.

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.

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 (Krankenkassenzuschluss!)

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 (Krankenkassenzuschluss!)

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.

womanice® balance

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.

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. Jede 1. & 3. Woche im Monat ruhiges Yin-Yoga! Passives entspannendes Yoga bei dem der Atem frei fließt!

ZUMBA® Fitness online

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

ZUMBA Kids® online

Ein auf Kids speziell abgestimmtes ZUMBA garantiert einen Riesenspaß und macht fit. Alle 4-13jährigen Kids werden 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

Die meisten Kurse findest Du online!

Viel Spaß wünscht Dir Dein womanice Team



womanice
to see you