

<p>Pilates: Allenamento con esercizi a terra per aumentare forza ed elasticità, resistenza e concentrazione.</p> <p>G.A.G.: Tonificazione per gambe, addominali e glutei e lavoro cardiovascolare.</p> <p>Body Pump: Allenamento non coreografato per tonificare tutto il corpo con l'uso di bilancieri e manubri.</p> <p>Kickboxing: una disciplina in cui si insegnano i colpi di braccia e gambe. Migliora l'autocontrollo, l'autostima, la coordinazione e rende il corpo agile e armonioso, coinvolgendo tutto l'apparato muscolare.</p> <p>Iron Pump: programma di allenamento ad alta intensità finalizzato allo sviluppo della resistenza – endurance e della definizione muscolare. Tali risultati vengono raggiunti attraverso esercizi localizzati eseguiti con bilancieri, e rispettando una periodizzazione dell'allenamento.</p> <p>Latin Aerobic: un allenamento cardiovascolare eseguito sui passi base della musica latina. é divertente e stimolante.</p> <p>Step: allenamento aerobico con l'utilizzo dello step. Si usano coreografie facili adatte a tutti è divertente e migliora la coordinazione motoria.</p> <p>Postural Training: Il Postural Training è un programma di allenamento che si prefigge lo scopo di portare l'individuo verso una postura corretta. Questa è garantita dall' equilibrio di forza ed elasticità tra muscoli agonisti, antagonisti e sinergici del corpo. Grande risalto viene dato alla qualità di esecuzione degli esercizi, derivati fra diversi metodi (Pilates Back School ecc), per un migliore controllo del nostro corpo. Obiettivo del Postural Training, e quello di migliorare la postura, eliminando tensioni muscolari, riequilibrando il nostro modo di respirare. Il programma si inserisce tra l'allenamento e la fisioterapia e rappresenta un diverso approccio all'allenamento.</p>	<p>Pilates: Trainingseinheit mit Übungen auf der Matte zur Steigerung von Kraft und Elastizität, Ausdauer und Konzentration.</p> <p>G.A.G.: Gezielte Übungen zur Straffung von Beine, Bauch und Po und Ausdauertraining.</p> <p>Body Pump: Trainingseinheit ohne Choreografien zur Straffung des gesamten Körpers mit Lang- und Kurzhanteln.</p> <p>Kickboxing: Fit durch Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Dies ist eine Trainingseinheit, in der verschiedene Schlag- und Tritttechniken erlernt werden. Außerdem wird das Selbstbewusstsein gestärkt, die eigene Körperkontrolle sowie die Koordination verbessert.</p> <p>Iron Pump: Dieses Trainingsprogramm beinhaltet spezifische, mit Langhanteln durchgeführte Fitnessübungen und fördert, dank Berücksichtigung der nötigen Intervallpausen, Ausdauer und Muskeldefinition.</p> <p>Latin Aerobic: Ausdauertraining und Straffung von Beine und Bauch mittels speziellen Übungen mit Basisschritte zu lateinamerikanischer Musik; ist unterhaltsam und herausfordernd.</p> <p>Step: bei dieser aeroben Trainingseinheit auf dem Stepp wird die motorische Koordination durch leichte Choreografien gefördert und verbessert.</p> <p>Postural Training: Diese Einheit beinhaltet eine sanfte Trainingsmethode, die sowohl die Beweglichkeit des Körpers als auch die Koordinationsfähigkeit fördert und Kraft und Atmung stärkt. Besonderer Wert wird während der Stunden auf die präzise, kontrollierte Ausführung der fließenden Bewegungen gelegt. Die Übungen, die Pilateselemente enthalten, setzen an den tiefliegenden Muskelschichten des Bauches und um die Wirbelsäule herum an und dienen dem Aufbau der Skelettmuskulatur. Das Ergebnis ist eine verbesserte Körperwahrnehmung und Körperhaltung, sowie ein mentaler Zustand der Konzentration, Ruhe und Gelassenheit.</p>
---	--