

Bauch, Beine & Po (BBP)

Nach einem intensiven Aufwärmprogramm erfolgt ein gezieltes Training der Problemzonen. Bauch, Beine und Po werden effektiv gekräftigt und die zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt.

Booty Pump

Eine kurze und intensive Einheit, bei welcher ausschließlich die Gesäßmuskulatur trainiert wird. Nach einem kurzen Warm-Up werden alle Anteile des Gesäßmuskels beansprucht. Dadurch soll nicht nur die Optik verbessert, sondern auch die Hüftgelenke stabilisiert und der untere Rücken unterstützt und entlastet werden.

Burning Abs

Zusammen mit der Rückenmuskulatur übernimmt die Bauchmuskulatur die Stabilisation des Rumpfes, entlastet die Wirbelsäule und spielt eine entscheidende Rolle bei der Körperhaltung. Durch funktionelle und intensive Übungen wird die Bauchmuskulatur gekräftigt und sorgt so für mehr Balance und Stabilität – 25 Minuten, um die Körpermitte intensiv zu stärken.

Core & Stability

Nach einer Aufwärmphase werden die tiefliegende Muskulatur und die großen Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt. Als Hilfsmittel werden verschiedene Kleingeräte wie Balance Pad, Brasil oder Flexi-Bar eingebaut.

Deep Work

deepWORK® ist ein anstrengendes, intensives, athletisches und doch einfaches, funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht. Das Workout verbindet fließend dynamische und statische Bewegungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen, sodass jeder sein Level findet. Für jeden geeignet, der gern ans Limit geht – auch für Einsteiger!

Fit & Mobil für Männer

Eine effektive Kräftigungsstunde für Männer ab dem mittleren Alter in der Kraftdefiziten entgegengewirkt wird. Es werden viele Rückenkräftigungselemente und Dehnübungen für den gesamten Körper gemacht.

Indoor Cycling

Ein Ausdauertraining in der Gruppe nach Musik. Durch die abwechslungsreichen und motivierenden Programme ist Indoor-Cycling eine Möglichkeit, seine Ausdauer effektiv und gelenkschonend zu trainieren und Körperfett abzubauen.

Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Beim Training werden klassische Aerobic-Schritte genutzt, die auf dem federnden Untergrund gelenkschonender sind als auf festem Boden. Gleichgewichtssinn und Körperkoordination werden durch Jumping Fitness wesentlich verbessert.

Jumping Fitness Balance

Jumping Fitness Balance ist ein aktivierendes Herz-Kreislauftraining in Kombination mit Kräftigungs- und Balanceübungen auf dem Trampolin. In der sanften Trainingsstunde werden gelenkschonend die Muskulatur und die Knochen gestärkt sowie die Haltung und das Gleichgewicht verbessert.

Mix it up

In dieser Kursstunde wechseln sich die Trainerinnen ab und bieten ihre speziellen Stunden von BBP, Yoga, Power Pump, Deepwork, ... an. Ein wöchentlich wechselnder Kursinhalt, der per Aushang bekannt gemacht wird. Der ideale Termin, um immer wieder neues auszuprobieren.

Pilates

Systematisches und ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Power Pump

Ein einfaches Kraftausdauertraining mit der Langhantel zu mitreißender Musik. Durch gezielte Übungen werden alle großen Muskelgruppen trainiert und Körperfett abgebaut.

Rückenfitness

Effektives Training zur Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird die zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt. Der richtige Kurs, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und die Haltung zu verbessern.

Schwing Dich fit

Durch schwingende und federnde Bewegungen auf dem Trampolin ohne hohe Sprünge wird die Stoffwechselaktivität angekurbelt, die Beweglichkeit verbessert und der Gleichgewichtssinn trainiert - ohne dabei die Gelenke übermäßig zu belasten. Die Muskulatur erhält zudem einen Trainingsreiz, welcher das Zusammenspiel der verschiedenen Muskelgruppen fördert und für den Alltag Sicherheit gibt.

Yoga

Im Menschen erweckt und verbindet Yoga das Bewusstsein für Körper, Geist und Seele und schenkt damit Ausgeglichenheit, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, gibt neue Vitalität, Selbstvertrauen und geistige Klarheit, stärkt das Immunsystem und kann zudem Kopf- und Rückenschmerzen lindern und Verspannungen lösen.

ZUMBA

Auf heiße lateinamerikanische und exotische Rhythmen wird ein Workout erstellt, das jeden zum Schwitzen bringt. Dafür muss man nicht tanzen können! Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Online Kursanmeldung

Für alle Kurse ist eine Anmeldung über die App MyWellness nötig. Eine Anmeldung zu den Kursen ist am Vortag ab 12 Uhr möglich. Für die Registrierung bei MyWellness erhaltet ihr einen Link – meldet euch hierzu einfach bei uns.



Öffnungszeiten Fitness

September bis April

Montag, Mittwoch, Freitag:	6:00 – 22:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag:	8:30 – 22:00 Uhr
Samstag und Sonntag:	8:00 – 18:00 Uhr

Mai bis August

Montag, Mittwoch, Freitag:	6:00 – 22:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag:	8:30 – 22:00 Uhr
Samstag, Sonntag:	8:00 – 14:00 Uhr

Feiertags:	8:00 – 14:00 Uhr
------------	------------------

Öffnungszeiten Sauna

Siehe Öffnungszeiten Fitness

Wochentags:	bis 22:30 Uhr
Samstag und Sonntag*:	bis 18:00 Uhr
*(September bis April)	

Damensauna

Mittwoch:	18:00 – 22:30 Uhr
Donnerstag:	14:00 – 17:30 Uhr

Herrensauna

Dienstag:	14:00 – 17:30 Uhr
-----------	-------------------

... jeder Besuch ein kleiner Erholungsurlaub

Argeninsel 2, 88239 Wangen, Tel.: 07522 2412

Fax: 07522 912520

www.mtg-sportinsel.de

