

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 Warm-Up werden alle Anteile des Gesäßmuskels beansprucht. Nicht nur die Optik wird dadurch verbessert, sondern auch die Hüftgelenke stabilisiert, der untere Rücken unterstützt und entlastet.

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 dienen verschiedene Kleingeräte wie Balance Pad, Brasil oder Flexi-Bar.

Deepwork

Deepwork® ist ein 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 gerne ans Limit geht!

Fufi

Ein durchgängiges Kraftausdauertraining in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Es wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Zusatzgeräte trainiert. Teste es aus, geh an dein Limit und bau überschüssige Fettpolster ab.

HIITSTEP

Du willst dich mal wieder richtig auspowern? Dann kommst du in unserem HIITSTEP-Kurs ganz bestimmt auf deine Kosten. In kurzen Zeitintervallen werden auf dem Step unterschiedliche, dynamische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Die Musik peitscht dich voran und bringt dich auf Hochtouren. Mach mit und steigere deine Kraft und Ausdauer!

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.

KAHA

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Pilates

Systematisches und ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, in dem vor allem die tiefliegenden, 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.

Spinefitter

Der Spinefitter ist ein Multitool für den gesamten Rückenbereich. Durch ihn lassen sich Verspannungen lösen und die Gelenkbeweglichkeit der Wirbelsäule verbessern. Zudem wirkt sich das Training mit dem Spinefitter ausgleichend auf das gesamte Energiesystem des Körpers aus.

Stretch & Relax

Die übertrainierten, zur Verkürzung und und Verspannung neigenden Muskeln werden gedehnt, verklebte Faszien gelockert und mit einer Entspannungsphase abgeschlossen. Der ideale Ausgleich zu intensivem Sport und einseitigen Alltagsbelastungen.

Yoga

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



Sommer 2024

Öffnungszeiten Fitness

Ganzjährig (NEU!!!)

| | |
|----------------------------|------------------|
| Montag, Mittwoch, Freitag: | 6:00 – 22:00 Uhr |
| Dienstag, Donnerstag: | 8:30 – 22:00 Uhr |
| Samstag und Sonntag: | 8:00 – 18:00 Uhr |
| Feiertags: | 8:00 – 14:00 Uhr |

Öffnungszeiten Sauna

| | |
|----------------------|---------------|
| Wochentags: | bis 22:30 Uhr |
| Samstag und Sonntag: | bis 18:00 Uhr |

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

