

Isomed - Premiumkurse - Kurzbeschreibung

Step-Arobic

Dynamisch-rhythmisches Fitnessstraining zu motivierender Musik.
Steigerung der (aeroben) Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit.
Es gibt zwei Schwierigkeitsgrade bei den Choreographien:

Step I: Für Einsteiger - Grundschrirte, leichte Choreografie.
Step-Mix: Für Fortgeschrittene - Die Choreografie steht im Vordergrund.
Sämtliche Schritre sollten beherrscht werden. Viele eingebaute Varianten.

Workouts (Body- / Power-WO / Frontal / Fit ohne Gerät)

Effektive Ganzkörpertrainingskonzepte der Hauptmuskelgruppen und der Ausdauer.
Ohne Choreografie oder tänzerischen Einfluss – mit und ohne Zusatzgeräte

Lift

Langhantelprogramm, zur Verbesserung der Kraftausdauer und muskulären Koordinationsfähigkeit.

Wirbelsäulengymnastik (WSG), Gesunder Rücken, Rückenfit I+II

Kombination aus Kraft-, Mobilisations-, und Entspannungstechniken.
Präventives und rehabilitatives „Rumpftraining“

Hatha-Yoga

Eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayamas) und Meditation hergestellt wird.

Pilates

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Vitality

Ein Trainingskonzept, dass die Tiefensensibilität verbessert. Gleichgewichts-, An- und Entspannungsübungen bilden die Basis dieses Trainings.

Happy Hour

Alles ist möglich: Unser Trainerteam überrascht immer wieder mit neuen Kombinationen aus allen bei uns angebotenen Kurssystemen.