



Programmbeschreibung Women 's Day 2026



Reform your Body

Dieses ganzheitliche Training stärkt den ganzen Körper, formt ihn und fördert die Beweglichkeit. Durch eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraftübungen, funktionellem Training und mobilisierenden Elementen wird der gesamte Körper effektiv trainiert.

Pilates Zirkeltraining

Pilates Zirkeltraining verbindet die klassischen Elemente des Pilates mit abwechslungsreichen Stationen zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Kraft, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit werden dabei gezielt gefördert.

Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Atmung miteinander verbindet. In dieser Stunde werden sanfte Dehnungen, kräftigende Übungen und bewusste Atmung genutzt, um innere Ruhe, Flexibilität und Achtsamkeit zu fördern.

Easy Fatburner Cardio Workout

Ein einfaches, effektives Ausdauertraining mit leicht umsetzbaren Bewegungen und viel Spaß an der Bewegung. Das Workout bringt den Kreislauf in Schwung, fördert die Fettverbrennung und verbessert die allgemeine Fitness.

Zumba

Leicht nachvollziehbare Schritte und Schrittkombinationen zu mitreißender Musik prägen dieses moderne, dynamische und schweißtreibende Fitnessprogramm. Spaß und gute Laune beim Abtanzen sind vorprogrammiert, während ganz nebenbei Koordination, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-System trainiert werden.

Pound the Beat

Bei diesem Training werden Cardioübungen, Kraftübungen und Rhythmus miteinander verbunden. Inspiriert vom Schlagzeugspielen wird hier mit Drumsticks trainiert, um Ausdauer, Koordination und Muskelkraft zu fördern. Dabei werden Elemente aus Functional Training, Pilates und Tanz kombiniert.

Stretching

In dieser Stunde werden verschiedene Stretching- und Mobilisationsmethoden für Finger, Hände, Arme und Schultern vermittelt. Gezielte Übungen helfen dabei, die Beweglichkeit zu verbessern, Verspannungen zu lösen und den Körper bewusster wahrzunehmen.

Meditation

Meditation bietet eine bewusste Auszeit vom Alltag und hilft dabei, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Durch Atem- und Achtsamkeitsübungen werden Entspannung, innere Balance und Konzentration gefördert.

Faszientraining

Faszientraining unterstützt die Beweglichkeit, Regeneration und Elastizität des Körpers. Durch gezielte Druck-, Dehn- und dynamische Bewegungsreize werden die Faszien aktiviert, ihre Verschiebbarkeit verbessert und das Gewebe widerstandsfähiger gemacht.