

GROUP-FITNESS

ABS-Attack

Gezielte Kräftigungsübungen für die Körpermitte und die Aktivierung der tiefliegenden Bauchmuskulatur - anstrengendes Bauchworkout!

All U Can Dance

Eine schöne Mischung aus den verschiedensten Tanzstilen wie Soca, Dancehall, Caribbean und vielem mehr. Tauchen Sie ein in pure Lebenslust!

Antara®

Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch - einer starken Mitte - verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung.

Astanga Yoga/Traditional Astanga Yoga

Dynamische Übungsabfolge, tiefe spezielle Atemtechnik, Ausdauer und Balance. Steigert die innere Ruhe, erhöht Aufmerksamkeit und Konzentration.

Aqua Fitness

Effektives, gelenk- und bänderschonendes Fitnessprogramm mit hohem Kalorienverbrauch! Entlastung der Wirbelsäule durch den natürlichen Auftrieb im Wasser und bessere Durchblutung der Haut und des Bindegewebes.

Body Sculpt

Ein intensives Krafttraining für alle Hauptmuskelgruppen, erweitert mit Übungen aus dem funktionellen Training. Abwechselnd mit Tubes, Handgewichten, Bodybars oder Steps.

Cardio Toning

Eine Mischung aus Kraft, Ausdauer und Koordination. Es werden Hilfsmittel wie Tubes, Handgewichte, Bodybars oder teilweise Steps eingesetzt. Hoher Energieverbrauch DIE Stunde zum Auspowern

Core & Floor

Bauch- und Core-Muskulatur werden gekräftigt, zum Abschluss intensives Stretching.

Cross Country

Ein abwechslungsreicher Mix aus Bergauf- und Bergabfahrten bei dem alle Spinningtechniken zum Einsatz kommen.

Dance Groove

Das Rezept für mehr Ausdauer, erhöhten Kalorienverbrauch und Körperstraffung durch Bewegung zur Musik. Die Hauptzutaten sind Rhythmen aus aller Welt, gemischt mit sinnlichen und präzisen Bewegungen die Ihre Performance optimieren!

Super Disco Cycle

Konditionstraining auf dem Spinningrad in der Gruppe mit fetziger Diskomusik!

Yoga Starters

Für alle, die Yoga ganz neu beginnen wollen – viele Erklärungen, langsames Übungstempo zum Kennenlernen.

M.A.X. =MUSCLE ACTIVITY EXCELLENCE

M.A.X.® ist ein intensives, vorchoreographiertes Ganzkörpertraining. In strukturierten Übungsabfolgen werden Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert.

Metabolic Ride

Cycling-Einheiten zur Stoffwechselankurbelung: Gefahren wird in allen Pulsbereichen!

Strong Back

Aktives und schweißtreibendes Rückentraining teilweise mit dem eigenen Körpergewicht, das den Anforderungen an die Wirbelsäule in Alltag und Sport gerecht wird!

Ving Tsun Kinderkurs

Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Kinder in zwei Altersklassen.

FITNESS-SPECIALS

Kostenlose **Muskelmasse-Analyse** ohne Anmeldung in der Leistungsdiagnostik

Nehmen Sie teil an der **NEOH Fitness-Challenge** im 4. Stock. Es warten viele Preise!

Lernen Sie beim **Pure-Movement-Workshop** unsere 5-Concept Geräte besser kennen.

TRX-Workshop/Workout: Holen Sie sich Tipps zum Training mit TRX-Bändern

Pure Athletic Intro: Funktionelles Workout in unserem brandneuen Performance Room

PARTNER-ANGEBOTE

Testen Sie die innovativen Haarstylingprodukte in der **Dyson Styling Lounge** und lassen Sie sich von einem Profi stylen.

Das Team rund um **Physiotherapeut Andreas Freudensprung** stellt sich vor.

Das **Manhattan Restaurant** lädt zu einem WelcomeDrink, probieren Sie auch die **NEOH Fitnessriegel**.

An den Active Days erhalten Sie **20% Rabatt im Manhattan Shop**.