

Kurzbeschreibung unsere aktuellen Kurse

Antara bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag. Antara ist ein dynamisches, nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft erarbeitetes Bewegungskonzept. Es führt zu einem starken Rücken zu einem flachen Bauch, und einer bewussten Körperhaltung. Mit Antara findest Du die Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper. Bringt ihre Rückenschmerzen zum verschwinden.



Beckenboden

Training kräftigt, formt, den Beckenboden und zu bewegen. Die ihren Beckenboden sich bewusst und doch kräftigend zu bewegen.



Antara, ein sanftes, effektives entspannt. Sie erhalten Infos rund um lernen sich im Alltag Bebo schonend Entdeckungsreise zu sich selbst bringt wieder in Schwung. Die sanfteste Art

BodyToning, mit Aerobic Schrittkombinationen als ausgiebiges warm up fließen die ersten Schweissperlen, gefordert werden Kopf und Körper. Ein Workout zur Kräftigung des ganzen Körpers – Bauch, Beine, PO. Sorgt

body toning

Lässt Körperfett schmelzen • Für Herz, Kreislauf und Muskelaufbau • Fordert Körper und Geist

optimal für Ihre wohlgeformte Körper Silhouette.

AquaFitness, ein einzigartiges Ganzkörpertraining, schult Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance, Herz-Kreislauftraining. Das gelenkschonendste Fitnessstraining schlechthin. Perfekte Lymphdrainage, Gewebestrainend, stärkt durch den Wärme/Kältereiz das Immunsystem, kann in jedem Alter und Trainingszustand durchgeführt werden, ideal auch zur Rehabilitation nach Unfall OP usw. oder als Ausgleichstraining bei hoher Belastung.

BodegaYoga, BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen, nachhaltig von innen heraus zu stärken und damit lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, Fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodywork mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung.

Minitrampolin Power + abwechslungsreichen Training indem du dich so richtig verbrennen kannst? Im dich ein neuartiges intensives möchtest deine Gesundheit halten und dabei Freude ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Fitnessstraining, das dir zu mehr Wohlbefinden verhilft. Sehr gelenkschonend. Auch softer macht es genauso Spass!



soft Bist du auf der Suche nach einem mit hohem Spassfaktor, auspowern und Kalorien Minitramp power erwartet Fitnessprogramm. Du fördern, dich körperlich fit erleben? Minitramp power

M.A.X. das effektivste, ultimative Konditionstraining mit einfachem Übungsablauf in nur 35 Minuten. Es kräftigt strafft, Beine, Gesäß, Oberkörper und Rumpf, verbessert die Balance und die Koordination. M.A.X. optimiert den Fettstoffwechsel und ist eine mentale und körperliche Herausforderung. Das ideale Training bei Zeitmangel, erwiesen genauso wirkungsvoll



M.A.X. spezial dauert 60 Min. zusätzlich Wird der Bauch, der Rücken gekräftigt, eine optimale Kombination zum Intervalltraining.



Pilates harmonisiert Körper und Geist, verbessert die Gelenkstabilität, kräftigt die Bauchmuskulatur und verhilft zu einer neuen Körperwahrnehmung. Pilates – auch für Männer - ist ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, formt, strafft, verschönert, kräftigt. Ergänzend mit zusätzlichen Gewichten, Pilates-Ring –Rollen, Theraband usw. Bei uns finden sie das zeitgenössische Pilates, die alte Methode den aktuellen Erkenntnissen angepasst.

BodyFitnessToggenburg arbeitet nicht nur mit Muskeln, sondern auch mit Herz – wir möchten dein Herz erobern....

Unsere Leidenschaft – Ihr Erfolg