

### **Core Balance**

Das Kraftzentrum des Körpers ist von höchster Relevanz. Hierfür werden dynamische als auch statische Übungen zur Entwicklung & Stabilisierung der Rumpfmuskulatur durchgeführt.

### **Cross Athletik**

Hocheffizienztraining, welches durch verschiedenste Elemente des Kraftausdauertrainings, Gewichthebens & Turnen frei gestaltet wird.

### **Cross Athletik Cardio**

Intensitätstraining, welches durch Assault- & Conceptbikes, Skiergometern & Rudergeräten deine Ausdauer stärkt.

### **Faszien-Yoga**

Erfahren Sie, was Faszien sind, wie sie sich verkleben und welche Probleme sie verursachen können. Entdecken Sie, wie Faszien-Yoga Ihnen helfen kann, Ihre **“Faszien“** zu dehnen und zu stimulieren, um Schmerzen und Beschwerden vorzubeugen.

### **Fitness-Boxen**

Trainingsmethode ohne Gegner, Aufbau physischer Fitness sowie Ausdauer, Kraft, Reaktion und Funktionalität

### **Funktionsgymnastik**

Eine ganzheitliche Stabilisierung des Körpers wird durch abwechslungsreiches Kraft-Ausdauertraining und anschließendem Stretching gefördert.

### **Hatha Yoga**

Entspannung für Körper und Geist durch Dehn-, Atem- & Konzentrationsübungen nach indischer Tradition.

### **HIIT-Strong**

Hochintensives Intervalltraining kombiniert mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik.

### **Kettlebell Training**

Effektives Training und Stärkung des gesamten Körpers! Wir setzen auf verschiedene Bewegungen mit Kettlebells, die sich hauptsächlich auf Schwingen, Stoßen und Ziehen konzentrieren, wodurch eine Vielzahl von Muskelgruppen angesprochen wird.

### **Krafttraining für Fortgeschrittene**

Gesundheit braucht Muskeln! Steigerung der Kraftfähigkeit und Erhöhung der Muskelmasse durch Training an Geräten und Hanteln.

### **Life Fitness Zirkel**

Gruppentraining mit mittlerer bis hoher Intensität, welches zur Grundstabilisierung deiner Kraft & Ausdauer als auch zur Koordinationsverbesserung dient.

### **Mobil und Beweglich**

Steigern Sie Ihre Beweglichkeit und Flexibilität durch gezielte Übungen und Dehnungen! Beugt verhärteten Muskeln und Gelenkschmerzen vor und minimiert das Langzeitrisko verkürzter Muskeln.

### **Medizinisches Krafttraining**

Training an Geräten und mit Hanteln zur Verbesserung der Haltung, Schmerzreduktion, Dysbalance Ausgleich und Muskelaufbau

### **Pilates**

Pilates ist ein sanftes Training, das die Körperstabilität, die Beweglichkeit und das Körpergefühl fördert.

### **Pop Pilates**

Besonders effektiv für die Fettverbrennung, gleichzeitig wird die Kondition verbessert. Bei relativ niedriger Pulsfrequenz werden möglichst viele Muskelgruppen über längere Zeit belastet.

### **Schmerzfrei Heilgymnastik**

Faszienarbeit fördert gezielt die Beweglichkeit und Schmerzreduktion im muskulären Bindegewebe. Es dient als ideale Unterstützung zur Regeneration.

### **TRX**

Funktionelles Schlingentraining unterstützt durch Eigengewicht als Trainingswiderstand. Muskelketten werden hierdurch effektiv trainiert.

### **Yin Yoga**

Mehr Flexibilität und innere Ruhe durch langes Halten von Positionen, synchronisiert mit bewusster Atmung.



# Haus der Balance

Schubertstraße 1

76709 Kronau

Telefon 07253 / 5849

Telefax 07253 / 802495

Email [info@haus-der-balance.de](mailto:info@haus-der-balance.de)

**Kurse**