

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 Langzeitrisiko 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

E-Mail info@haus-der-balance.de

Kurse