

Den wochenaktuellen Kursplan findest du immer auf unserer Website, in deiner MySports App oder in deiner Firmenfitness-App.

Kraft & Koordination

In nur 30 Minuten trainieren wir gezielt die Muskulatur und fördern gleichzeitig Koordination, Gleichgewicht und Körpergefühl. Ruhige, effektive Übungen für mehr Kraft und Stabilität – geeignet für jedes Fitnesslevel.

Feel your Back

Lerne, deinen Rücken zu fühlen.

In dieser Stunde werden die Muskeln des gesamten Körpers angesprochen. Mit speziellen Übungen wird gezielt auf deine Haltung eingegangen. Dabei werden die Muskeln gekräftigt und stabilisiert sowie Blockaden am Bewegungsapparat gelöst.

In Kombination mit Pilates entsteht ein optimales, ganzheitliches Training.

Yoga Alexandra

In dieser Morgen Yoga Einheit bringst du ganz sanft und achtsam den ganzen Körper in Bewegung, sodass Energie zum Fließen kommen kann. Mit einigen somatischen Übungen erspürst du achtsam Blockaden und löst sie sanft auf. Mit mobilisierenden Bewegungen lockerst du deine Gelenke. Du unterstützt dich mit achtsamer Atmung und kommst in die Verbindung mit deinem Körper. So startest du ruhig, zentriert und voller Energie und Motivation in deinen Tag.

Zumba®

Zumba® ist ein Workout-Tanzkurs, der Fitness und Spaß miteinander verbindet. Der Kurs ist für alle Fitness- und Tanzniveaus geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zu einem abwechslungsreichen Mix aus Salsa, Bachata, Cumbia, orientalischen Rhythmen, Reggaeton und weiteren internationalen Musikstilen entstehen leicht zu folgende Choreografien, die den ganzen Körper in Bewegung bringen.

Inside Flow Yoga

Inside Flow ist eine moderne Weiterentwicklung des Vinyasa Yoga vom Frankfurter Yogalehrer Young Ho Kim. Es verbindet fließende Yoga-Asanas mit bewusster Atmung und moderner Musik zu einer dynamischen Choreografie, bei der sich die Praktizierenden ununterbrochen im Takt („on beat“) bewegen.

Pilates für Männer

Entdecke Pilates als effektives Ganzkörpertraining für mehr Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und ein besseres Körpergefühl.

Fle-xx

Vergiss klassisches Dehnen! In diesem Kurs kombinieren wir die Erkenntnisse der Sportmedizin mit fließenden Bewegungen. Wir arbeiten gezielt gegen die alltägliche Beugehaltung an, öffnen die Vorderseite deines Körpers und stärken deine Tiefenmuskulatur in der Dehnung. Das Ergebnis: Weniger Druck auf den Gelenken, ein starker Rücken und eine aufrechte, selbstbewusste Haltung. Für jedes Fitnesslevel geeignet!

Pilates

Effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Gezielte Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken fördern eine aufrechte Haltung, verbessern die Körperkontrolle und schenken mehr Stabilität im Alltag.

QiGong – 8:15 Uhr

Dieses chinesische Qi Gong umfasst vier stehende Bewegungsformen sowie eine sitzende Übung.

Es ist leicht erlernbar, ideal für Einsteiger.

Regelmäßiges Üben fördert innere Ruhe, Beweglichkeit und Körpergefühl.

Am besten ist bequeme, lockere Kleidung.

Breathwork – 8:45 Uhr

Diese Atempraxis beginnt mit einer aktivierenden Reinigungsatmung (Kapalabhati) und geht über in eine kraftvolle Zyklusatmung (Bhastrika). Diese einfachen Techniken können dir mehr Energie, Klarheit und innere Stärke bringen, geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Bitte bequem gekleidet und ein großes Handtuch mitbringen.

HIIT

Kurz. Intensiv. Effektiv.

Beim High Intensity Interval Training bringst du deinen Puls nach oben und verbrennst ordentlich Energie. Dich erwarten intensive Intervalle, die deine Ausdauer, Kraft und Leistungsfähigkeit auf das nächste Level bringen – perfekt für alle, die in kurzer Zeit alles geben wollen.

Bauchkiller

Zeit für eine starke Körpermitte!

Dieser Kurs bringt deine Bauchmuskulatur zum Brennen und fordert deinen Core aus allen Winkeln. Für mehr Stabilität, eine bessere Haltung und das gute Gefühl, bei jedem Training einen starken Mittelpunkt zu haben.

Bauch, Beine, Po

Straffen. Kräftigen. Auspowern.

Gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po bringen deine Muskulatur zum Arbeiten und deinen ganzen Körper in Form. Ein abwechslungsreiches Workout für mehr Kraft, Stabilität und ein starkes Körpergefühl.

■ Functional Training

Trainiere Bewegungen, nicht nur Muskeln.

Kraft, Ausdauer, Koordination und Stabilität werden in diesem Ganzkörpertraining miteinander kombiniert. Alltagsnah, abwechslungsreich und effektiv – damit du dich nicht nur im Gym, sondern auch im Alltag leistungsfähiger fühlst.

■ Hybrid Training

Laufen. Ziehen. Drücken. Tragen. Alles geben.

Dich erwartet ein intensives Ganzkörperworkout, bei dem Kraft und Ausdauer aufeinandertreffen. Mit Übungen wie Ski Ergometer, Rudern, Schlitten schieben und ziehen, Burpees, Farmers Carry, Sandbag Lunges und Wall Balls bringst du deine Leistungsfähigkeit auf ein neues Level.

Für alle, die sich richtig auspowern und herausfinden wollen, was in ihnen steckt.

■ Zirkeltraining

Keine langen Pausen – volle Abwechslung!

An verschiedenen Stationen trainierst du den ganzen Körper und kombinierst Kraft, Ausdauer und Koordination. Jede Runde bringt neue Herausforderungen – effektiv, abwechslungsreich und garantiert nicht langweilig.

■ Gruppen-Einsteigertraining

Dein perfekter Start ins Training.

Du möchtest ins Fitnessstudio starten, weißt aber nicht genau, welche Übungen für dich sinnvoll sind? In diesem Kurs bekommst du individuelle Betreuung und lernst die wichtigsten Übungen direkt richtig kennen.

Zu Beginn kannst du deine persönlichen Wunschübungen nennen. Daraus entsteht ein abwechslungsreiches Workout, bei dem **jeder Teilnehmer individuell gefordert wird und gleichzeitig neue Übungen und Trainingsmöglichkeiten kennenlernt.**

Ideal für alle, die sicherer trainieren und mit einem guten Gefühl ins eigene Training starten möchten.

■ Better Joints

Beweg dich besser. Fühl dich besser. Trainiere besser.

Nicht jedes Gelenk braucht dasselbe Training. Nach dem Prinzip „**Joint by Joint**“ mobilisieren wir gezielt die Gelenke, die Beweglichkeit brauchen, und stabilisieren die Bereiche, die vor allem Kontrolle und Sicherheit benötigen.

Für bessere Bewegungsqualität, mehr Körpergefühl und eine solide Basis für dein Training und deinen Alltag.

Pre-SportStüberl Workout

Erst gemeinsam auspowern – danach gemeinsam anstoßen.

Ein abwechslungsreiches Gruppenworkout mit Spaß, Energie und Teamgefühl. Dich erwarten funktionelle Übungen und gemeinsame Challenges bei einem mittleren Fitnesslevel.

Anfänger können natürlich einzelne Übungen an ihr Niveau anpassen. **Das perfekte Workout für alle, die nach dem Training noch gemeinsam im SportStüberl zusammensitzen wollen.**