

Deine Gesundheitscoaches

Ganzheitlich Fit

Wir sind bekannt für unsere Kurse! Das Umfang- und Abwechslungsreichste an Kursen was Ahaus und Ochtrup zu bieten hat, finden Sie bei uns. Speziell ausgebildete und ständig fortgebildete Instrukturen bieten Ihnen ein motivierendes und funktionelles Kurstraining. Zusammen in der Gruppe motiviert durch Top-Coaches werden Sie den Spaß und die Freude an der gesundheitlichen Verbesserung schnell spüren. Motivation und Spaß an der Bewegung sind garantiert! Die aktuellen Kurspläne der beiden Gesundheitsclubs finden die Club-Mitglieder in unserer Gesund-App!

Schmerzfrei! - Der Kurs: Die perfekte Ausführung am five-Beweglichkeitszirkel in 8 aufeinanderfolgenden Einheiten ganzheitlich geschult garantiert langfristig schmerzfremde und gesunde Gelenke. Mehr Info zu Inhalt und nächster Starttermin unter: <https://gesundheitscoaches-balancer.de/schmerzfrei-methode/> - auch für Nicht-Club-Mitglieder, Anmeldung erforderlich! Öffentlicher Kurs mit Krankenkassenbezuschung nach §20

Back Lounge: Ein sanftes Training für die Wirbelsäule. Spezielle Kräftigungsübungen kombiniert mit Beweglichkeit und Mobilisation sorgen für ein Leben ohne Rückenschmerzen!

STASH: 50% Workout-Class + 50% Step-Choreos bringen 100% Fatburning! Shape strafft deinen Körper! Das perfekte Weightloss-Workout für Sie und Ihn

Pilates Flame: Die Qualität zählt! Atmung und Bewegung werden koordiniert. Das Augenmerk gilt der Körpermitte, sodass Stabilität und Kraft kein Fremdwort mehr sind. Der Workout-Klassiker in der „verschärften“ Variante. Schlanke Beine und straffer Bauch garantiert.

After Work Fit: Schreibtischtäter und Chefsekretärinnen... wir haben da was für euch! 3 Sessions versus Office: 1. „Warm-up“ treibt deinen Puls in die Fettverbrennung und lässt die Pölsterchen schmelzen. 2. „Body-Styling“ hilft Rücken und Nacken am Computer. 3. „Spirit“ gibt dir Ruhe und Energie mit fernöstlichen Entspannungstechniken

Faszien-Fit: Perfekt um dein Bindegewebe in Form zu bringen und Schmerzen und Muskelkater vorzubeugen. Eine Kombination aus Dehnung und der Nutzung der Faszienrolle verleiht deinem Körper Entspannung und Leichtigkeit.

Gesunde Gelenke: Die beweglichkeitsverbessernde Bewegung nach neustem wissenschaftlichen Stand. Spezielle Bewegungsabläufe sorgen für eine schmerzfremde Beweglichkeit in allen Gelenken und für beste Ernährung der Gelenkknorpel

Choreo Step: Effektive Choreos auf dem Step machen dir straffe Beine und einen knackigen Po.

Best Body Workout: Das perfekte Ganzkörper-Training... but no dance! 50% Cardio-Fatburning und 50% Bodyshape

Pilates Lounge: Chillout meets Workout. Der Body und Mind Gesundheitstrend aus Hollywood. Ganzkörper Floorwork der Tiefenmuskulatur. Besonders geformt wird intensiv Bauch und Taille

Zumba Gold: Zumba Gold ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau. Kondition und Koordination werden verbessert, der Bewegungsradius wird erweitert und das Gleichgewicht geschult. Freue dich auf einen Tanz-Fitnesskurs mit toller Stimmung und Spaß!

Sumba classic: Eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen hilft überschüssiges Körpergewicht abzubauen und stärkt die körperliche und geistige Gesundheit. Spaß ist garantiert!

Yoga Moves: Der perfekte Mix! Klassische Elemente gepaart mit Balance-, Aufrichtungs- und Stabilisierungsfiguren im Einklang der Dynamik. Der Energiefluss durch deinen Körper... gefragter denn je!

Deluxe Step: Anspruch meets Step-Workout. Leichte bis fortgeschrittene Aerobic-Dance-Moves rund um das Step-Board mit Schwerpunkt Körperhaltung

Hot Spin: Indoor-Cycling pur! Cardio- und Fatburn-Training mit den Spinbikes. Treibende Beats motivieren dich Berge zu erklimmen oder downhill zu regenerieren. Ein Muss für deine Kondition

Yin-Yoga: Es macht Faszienewebe geschmeidiger, Gelenke mobiler und weckt deine Lebensenergie... mit fließendem Atem zur ausgleichenden inneren Ruhe.

Shape: Dieser Kurs macht gesunde und straffe Körper! Schwerpunkte hier sind Bauch, Oberschenkel, Dekolleté und Oberarme. Kein Tanz! - Training mit abwechslungsreichen Kursgeräten lassen nicht nur die Zeit dahinfliegen! - just in shape!

Back Supreme: Dein Rücken wird gesund und stark. Mit viel Know-How der aktuellsten medizinischen Erkenntnisse motivieren dich speziell ausgebildete Rücken-Coaches. Rückenschmerzen gehören der Vergangenheit an

Physio-Fit: Das funktionale Ganzkörper-Workout mit Intensität! Dein Gesundheitscoach konzentriert sich in der Kleingruppe auf deine korrekte Übungsausführung - für einen starken Rücken und fitte Gelenke!

Five-GYMNASTIK: Mit Five-GYMNASTIK gehören Gelenk-Schmerzen der Vergangenheit an. Schnell wird sich ihre neue Beweglichkeit und ihre gesündere Körperhaltung bemerkbar machen. Ihr Körper wird langfristig von diesen Übungen profitieren und sie werden fit und gesund aussehen. Five-GYMNASTIK ist die perfekte Ergänzung zum Five GERÄTEPARCOUR.