

Unser Kursprogramm



Vera Beyer
Das Maximumm



an Sport & Gesundheit – Krankengymnastik & Massage – Praxis



Muscle Power

Dein Weg zum perfekten Allrounder. Mit Langhanteln und Deinem eigenen Körper trainierst du funktionell Deine gesamte Athletik. Ein Mix aus Zirkeltraining, Athletiktraining und Ausdauertraining.



Rückenfit

ganzheitliches Training zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der Kurs kombiniert leichte Kräftigungsübungen, Mobilisation und entspannende Dehnsequenzen, um Haltung, Beweglichkeit und Wohlbefinden zu verbessern.



Arm Attack

In diesem Armkurs kräftigst und definierst du gezielt deine Armmuskulatur durch effektive Übungen für Bizeps, Trizeps und Schultern.



Yolates

DER Mix aus Yoga und Pilates. Für Flexibilität, innere Ausgeglichenheit und eine starke Körpermitte.



Hatha Yoga

Kraft und Entspannung mit Yoga. Finde Deine Mitte und kräftige sie.



Mobility

Dehnen, Gelenke mobilisieren, Flexibilität, Muskeln ausmassieren und Deine Leistung für Deinen Sport steigern, regenerieren, oder Deine Schmerzen und Steifheit bekämpfen.



Bauch Beine Po

Bauch Beine Po Der Klassiker der Kurse- Bauch, Beine, Po! Hier ist der Name Programm.



Stabil im Alltag

Wacklige Beine waren gestern, fördere jetzt wieder deine Stabilität auf deinen eigenen Füßen und mach deinen Körper wieder mobil.



Beat Step

In diesem Beat-Step-Kurs kombinierst du Step-Choreografien mit rhythmischen Beats zu einem energiegeladenen Cardio-Workout.



Männerperformance

Im Männerperformance-Kurs steigerst du gezielt Kraft, Ausdauer und Explosivität durch intensive Functional- und Athletik-Workouts.

