

# Leistungen

## BALANCE. FITNESS-STUDIO SV FELLBACH

### **BALANCE-Mitgliedschaft**

Freies Training an allen Geräten, Kursangebot nach aktuellem Stundenplan, Nutzung der Nassbereiche und der Wellness-Oase.

### **BALANCEPlus**

...über eine **BALANCE-PLUS** Mitgliedschaft können die Bereiche Bewegungslandschaft, Zumba und Yoga dazugebucht werden!

### **Personal Fitness Training**

...Ganzheitliche Betreuung durch einen persönlichen Fitnesstrainer — die effektivste und effizienteste Form des Trainings.

**BALANCE-Partner- und Familienverträge** Beitragsvergünstigungen für Partner und Familien

### **Gesundheits- und Fitness-Check-Up**

Body-Check-Up zur Feststellung der individuellen Ausgangssituation und anschließend zur regelmäßigen Kontrolle des Trainingsfortschritts.

### **FMS**

Beim Functional Movement Screen werden Dysbalancen im Zusammenspiel der Gelenke und Muskeln aufgedeckt. Anschließend wird ein gezielter Trainingsplan erstellt.

### **Bioimpedanzanalyse (BIA)**

Analyse des Gewebes: Anteil an Körperwasser, an fettfreiem Organewebe, an stoffwechselaktiver Muskel- und Fettmasse, dient als Ausgangsbasis für den Trainingsplan

# Kursangebote

### **B-Bodyart**

Kombination aus Pilates und weiteren Übungen. Das Gleichgewicht, die Stabilität und die Beweglichkeit werden verbessert.

### **Bodyshaping**

gezieltes Krafttraining bringt den Körper "in Form". Auch kurze Ausdauereinheiten können die Fettverbrennung anheizen.

### **Cardio-Fitness**

Ausdauertraining das Herz- und Kreislauf stärkt und den Stoffwechsel und die Fettverbrennung ankurbelt.

### **Core Training**

Alle Bereiche der Körpermitte werden trainiert. Dazu zählen die Bauch- und Rückenmuskeln.

### **HIIT**

Hochintensives Intervall-Training bringt den Körper an seine Grenzen und lässt überschüssiges Fett schmelzen.

### **Intensive Workout**

Intervalltraining für alle, die gern an ihre Grenzen gehen. Der ganze Körper wird trainiert.

### **Intensive Yoga**

Körper, Geist und Seele werden durch Körperübungen in Verbindung mit Atemübungen und Entspannung in Einklang gebracht.

### **Mobility**

Fließende Dehnpositionen, Faszientraining und entspannende Momente verbessern die Beweglichkeit und lösen Verspannungen.

### **Rückenfitness**

Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung der Muskulatur und Dehnübungen = weniger Schmerzen :) und Verbesserung der Beweglichkeit.

### **Step & Body**

Einfache Schrittkombinationen auf dem Step-Brett trainieren das Herz-Kreislaufsystem. Kombiniert mit Kräftigungsübungen ein Workout für den ganzen Körper.

### **Tabata**

Sonderform des HIIT - kürzere, intensivere Intervalle bringen den Körper in Topform!