SPIEKER

SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE
KURSE | FITNESS | WELLNESS

DEINE KURSE IM ÜBERBLICK

Studio Schwabmünchen · gültig ab 01.11.2026



Bodyforming

Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers. Trainiere Kraftausdauer, Körperspannung und Koordination – mit dem eigenen Körpergewicht und je nach Stunde mit Kleingeräten.



Body Workout

Vielseitiges Ganzkörpertraining für Beine, Po, Rumpf und Oberkörper. Kräftigungsübungen fördern Kraftausdauer und Stabilität; die Belastung lässt sich über die Übungsausführung anpassen.



Bauch Beine Po

Gezielte Kräftigung von Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Im Mittelpunkt stehen kontrollierte Bewegungen, eine stabile Körpermitte und eine saubere Übungsausführung.



Power Dumbell

Kraftausdauertraining mit der Langhantel für die großen Muskelgruppen. Das passende Trainingsgewicht und eine saubere Technik ermöglichen eine individuell angepasste Belastung.



Spinning

Classic Spinning, Fatburner Spinning und Power Spinning: Ausdauertraining auf dem Indoor-Bike in der Gruppe. Widerstand und Trittfrequenz bestimmen die Belastung – du steuerst deinen Widerstand selbst.



HIIT

Hochintensives Intervalltraining mit kurzen, intensiven Belastungsphasen und Erholungspausen. Ein forderndes Training für die Ausdauer; die Intensität wird an das persönliche Leistungsniveau angepasst.



Power Yoga

Dynamische Yogaübungen verbinden Bewegung und Atmung. Fließende Abfolgen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht und fördern die Konzentration auf den eigenen Körper.



Kickboxen / Kickboxen I + II

Kampfsporttraining mit Schlag- und Tritttechniken. Technikübungen schulen Koordination, Reaktion und Kondition. Informationen zu den Gruppen und Voraussetzungen erhältst du bei unserem Trainerteam.



Zumba Party mit Ela

Tanzfitness zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Bewegungsfolgen verbinden Ausdauer und Koordination mit Musik und Spaß am gemeinsamen Training.



REHA Sport

Angeleitetes Gruppentraining zur Förderung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die Teilnahme erfolgt auf ärztliche Verordnung; bei Kostenübernahme durch den Rehabilitationsträger ist der verordnete Rehasport zuzahlungsfrei.

Die aktuellen Kurszeiten findest du in unserem Kursplan.

SPIEKER FITNESS · Gemeinsam aktiv.