

Kursbeschreibung

Bauch-Beine-Po

Kräftigungsprogramm für Bauch, Beine und Gesäß.

Bauch-Beine-Po +

Intensive und effektive Bauch-Beine-Po-Übungen kombiniert mit einem stoffwechsellanregenden Cardio-Programm.

Body-Mix

Herz-Kreislauftraining mit geringem koordinativem Anspruch und Kräftigungsübungen zur Straffung des ges. Körpers.

Bodytoning/Stretching

Ganzkörperkräftigung mit anschließendem intensivem Stretching zur Wiederherstellung der Beweglichkeit auf Grund muskulärer Verkürzungen.

Bauchkiller

Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird vielseitig und intensiv gekräftigt. Verschiedene Dehnungsübungen des Rückens runden das Programm ab.

Flexi Fun

Flexi Fun eröffnet die Möglichkeit die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte Stab bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Kräftigung des Körpers.

Der Fettstoffwechsel wird aktiviert.

Hot Iron I (Einsteiger & Fortgeschrittene)

Langhantelkraftausdauertraining für den ganzen Körper. Besticht durch Spaß, Abwechslung, Sicherheit und nicht zuletzt überragende Trainingseffekte. Hohe Fettverbrennung!

Hot Iron II (Fortgeschrittene)

Langhantelkraftausdauertraining für den ganzen Körper. Setzt durch Übungswechsel und Dauer nach ca. 6-8 Wochen Hot Iron I einen neuen Trainingsreiz. Übungen sind teilweise etwas anspruchsvoller. Hohe Fettverbrennung!

Iron Cross (Fortgeschrittene)

Langhantelhypertrophietraining für den ganzen Körper. Hypertrophie gilt für Muskelaufbau (Männer), Figurforming (Frauen). Sehr hohe Fettverbrennung und wiederum einen erneuten Trainingsreiz.

Pilates

In diesem Körpertraining werden die Muskeln bis in die Tiefe gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht. Körper und Geist finden Einklang. (Für alle Altersgruppen)

Power Yoga

Ist eine zeitgemäße Yogaform. Das sanfte und doch fordernde intensive Training basiert auf einer Reihe von harmonisch ineinander übergehende Übungen die einen dynamischen Übungsfluß bilden. Power Yoga hält nicht nur körperlich, sondern auch mental fit. Es strafft die Muskeln und spricht den gesamten Körper an.

Power Pilates

Power Pilates richtet sich an fortgeschrittene Pilatesteilnehmer. Eine gesteigerte Wiederholungszahl und ein fließender Wechsel von einer Übung zur nächsten führen zu 60 min. effektivem Ganzkörpertraining.

Power Step

Einfache Schrittkombinationen mit dem Step zu energiegeladener Musik garantieren dir ein schweißtreibendes Workout.

Kalorien killen und Stress abbauen.

Sensitive Indoor Cycling

Training auf dem Indoor-Bike kombiniert mit Übungen für Rücken, Schulter und Arme. Sanftes Herz-Kreislauftraining bei angenehmer Hintergrundmusik. Ideal für die Fettverbrennung und zur Gesundheitsvorsorge.

Indoor Cycling / Fatburner Indoor Cycling

Ist das unvergleichliche Herzkreislauf- und Fettverbrennungstraining auf stationären Bikes. Der Stoffwechsel wird angeregt, Herz-Kreislaufsystem und Kondition gestärkt. Unterschiedliche Anspruchsniveaus zeichnen die verschiedenen Stunden aus. Das Tragen einer Pulsuhr wäre hierbei empfehlenswert.

Step Einsteiger

Herz- Kreislauftraining mit Schrittkombinationen zu fetziger Musik. Unter Einbeziehung des Steps werden zusätzlich Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt.

Sunday Spezial (It. Aushang)

Laßt Euch überraschen.

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Rückengymnastik zur Prävention. Verbessert die Haltung und kräftigt die Stützmuskulatur. Rumpfstabilisierende Muskelbereiche wie Bauch, Becken, Gesäß und auch Beckenboden werden mittrainiert.

Yoga

Eine Kombination aus Körperübungen, Atemtechnik und Entspannung hilft Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die harmonisierende Wirkung ist spürbar.

ZUMBA

Zumba – Das Fitnessstraining von Morgen! Ihr tanzt gern und liebt Latinomusik? Dann ist Zumba für euch genau das Richtige. Die Fitness-Neuheit aus Kolumbien bei dem einfache Tanzschritte aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Samba oder Cumbia mit Aerobicsschritten kombiniert werden. Ein Krafttraining zur Förderung des Muskelaufbaus, Stärkung von Herz, Kreislauf und Maximierung der Fettverbrennung. Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. > **FUN AND EASY TO DO** <

ZUMBA-Toning

Zumba-Toning ist ein Muskeltrainings Programm mit speziellen körperformenden Techniken, um bestimmte Muskeln zusätzlich und noch intensiver zu trainieren. Mit den gleichen lateinischen Musikstilen, den Zumba-Moves und den Zumba-Toning-Sticks steigern wir in Partylaune den Kalorienverbrauch und formen zusätzlich unseren Körper.

ZUMBA-Spezial

Ein **Zumba Fitness Spezialmix** für diejenigen, die einfach nicht genug bekommen können...