

Zumba

Dieser Kurs ist DAS lateinamerikanische Fitnessworkout. Zumba ist dynamisch, begeisternd und mitreißend durch lateinamerikanische und internationale Musik. Kleine Tanzkombinationen verleiten zum Mittantzen, Schwitzen und Spaß haben.

Zumba Gold

Dieses Programm ist speziell für diese Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba® Einheit zu anstrengend ist. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbar

Aerobic Mix

Bei diesem Kurs ist Abwechslung das Motto. Ob Aerobic, Step oder Dance – er ist besonders interessant für alle, die gerne ein intensives Ausdauertraining möchten, aber nicht über komplizierte Schrittfolgen nachdenken wollen. Dieser Kurs ist für Überraschungen gut! Bist Du bereit?

Simple Power Step

Ein speziell auf die Fettverbrennung ausgerichtetes Training, motivierend durch die Verbindung von Aerobicritten zu einfachen, leicht nachvollziehbaren Kombinationen.

Step & Shape

In diesem Kurs wird die Muskulatur gestärkt und die Ausdauer verbessert. Kurze Intervalle von Kondition und Kräftigung im Wechsel sind effektiv, abwechslungsreich und mit jeder Menge Spaß verbunden.

Total Body Power

Das ultimative Langhantel-Workout zur Straffung, Formung und Kräftigung des gesamten Körpers. Erlebe einen hohen Energieverbrauch durch viele Wiederholungen bei geringer Gewichtsbelastung. Erreiche Dein Wunschergebnis mit dieser effektiven Methode - schneller als Du glaubst!

Bauch Beine Po / Bodystyling

Effektive Übungen zur Straffung und Festigung von Bauch, Beine, Po und – beim Bodystyling - Oberkörper.

Rücken Vital

Dieser Kurs dient der Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Stabilisation des Rückens und beugt Rückenbeschwerden vor.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches zu längeren und schlanken Muskeln führt, eine Leistungssteigerung im alltäglichen Leben erzielt, bei Rückenbeschwerden hilft, sowie den Rumpf von innen heraus stärkt und einen Körper schafft, der „selbst denkt“.

Wake Up Moves

Eine lange Aufwärmphase gewährleistet sehr gelenkschonendes Konditionstraining, außerdem wird die Koordination geschult und die Körpermuskulatur gekräftigt.

Yoga

Kräftigende und entspannende Übungen mit fließenden, aber auch statischen Übungen. Dieser Kurs ist interessant für alle, die an Widerstandskraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität gewinnen wollen. Atmung und Bewegung werden auf entspannende Weise in Gleichklang gebracht. Beim Yoga findet man den perfekten Ausgleich zum Alltag.

Zirkeltraining

12 Stationen, an denen in nur 30 Minuten der Körper ganzheitlich trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Dieses Zirkeltraining ist ein optimales Kraft- und Herz-Kreislauf-Training, welches durch komplexe Übungen die allgemeine Leistungsfähigkeit erheblich steigert.

Bauch Express

Ein 30-minütiges, intensives Bauchmuskeltraining auf der Trainingsfläche. Mit abwechslungsreichen Übungen, die die verschiedenen Partien und Funktionen unserer Körpermitte aktivieren und festigen.

Power Plate® Intervall

Das effektive, herausfordernde Ganzkörpertraining. Formung, Straffung und Fettverbrennung finden durch den minütigen Wechsel von Krafttraining auf der Vibrationsplatte und Ausdauerheiten statt.

BodyArt

Ganzheitliches Körpertraining, dem 5 Elemente der Chinesischen Medizin zugrunde liegen. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper Geist und Seele. Die Übungen schulen Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht.

Samstags- / Sonntagsspecial

Tolle, 90minütige Kurse mit wechselnden Inhalten. Infos im Studio oder im Internet.