

Kursbeschreibungen

Bauchkiller

In diesem Kurs werden alle Bauchmuskeln sehr intensiv trainiert.

Bauch Beine Po

Körperstraffung, die sich speziell mit diesen „Problemzonen“ beschäftigt.

Body Matwork

Kräftigung der großen Muskelgruppen unter Einbeziehung von Tubes und Hanteln ohne Herz-Kreislauftraining.

Body Step

Ein Workout aus einfachen Step-Schritten kombiniert mit leichten Hanteln.

Body Workout

Stärkung und Straffung der gesamten Muskulatur. Frauen und Männer können hier mit oder ohne Kleingeräte mit einfachen Schrittkombinationen trainieren.

Drums Alive

Zwei Trommelsticks, ein Gymnastikball und Musik mit pulsierendem Rhythmus! Dieses hocheffektive Ganzkörperworkout verbindet dynamische Trommelbewegungen und treibende Beats! In erster Linie aber ein Riesenspaß, den jeder haben kann.

HIIT

Der Wechsel aus hochintensiven Phasen, in denen man Kräftigungs- & Ausdauerübungen absolviert, und kurzen Pausen, bringt Dich so richtig ins Schwitzen und lässt Dein Fett nur so dahinschmelzen sowie Deine Muskeln wachsen.

Jumping

Kraftausdauertraining auf dem Trampolin mit abwechslungsreichen Aerobic Schritten sorgt für jede Menge Spaß und verbrannte Kalorien.

Kick Bo

Das ultimative Workout! Mit Elementen aus verschiedenen Kampfsportarten wird Euch ordentlich eingeheizt. Kraftausdauer, Schnellkraft, Koordination und Kondition werden hier in einem Workout vereint! Auspowern für Frauen und Männer!

Master Step

Freut Euch auf den Klassiker! Eine anspruchsvolle Choreographie mit Drehungen, Richtungswechseln vor und hinter dem Step und schnellem Aufbau zu mitreißender Musik. Beste Kenntnis der Grundschritte ist hier Voraussetzung!

Pilates

Eine Stunde aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, vor allem für die Rumpfmuskulatur. Die Übungen basieren auf der Yogatradition.

Rücken Fit

Eine präventive Stunde aus rumpfstabilisierende Kräftigungs- und Dehnübungen und Mobilisationsbewegungen für die Wirbelsäule.

Stretching

Durch fließende Bewegungen von einer zur nächsten Dehnposition erkennst du Deine Flexibilität und verminderst somit die Verletzungsgefahr deiner Muskeln.

Step Fatburner

Für alle, die durch Step-Training den Fettstoffwechsel anregen wollen. Einfache Schrittkombinationen, abwechslungsreiche Übungen, viel Schweiß und vor allem viel Spaß erwarten Euch.

Spinning

Für unsere Radsportfreunde die ideale Trainingsmöglichkeit! Bei guter Musik kannst Du Dein Herz-Kreislaufsystem und Deine Ausdauer trainieren. Mit welchem Level Du trainierst, bestimmst Du selbst!

Yoga

Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung vereint diese alte Indische Tradition.

Zumba

Sich bewegen und Spaß dabei haben! Tanzschritte aus dem Salsa, Samba und Merengue unterlegt mit Musik aus Lateinamerika. Tanzen und schwitzen.