

Kurstyp – Beschreibung

Body Style: Gezieltes Training zur Reduktion und Straffung. Ganzkörper – Muskeltraining das die Haltung verbessert. Alle Muskelgruppen werden individuell und gezielt trainiert. Eine gleichmäßige Muskeldefinition wird gefördert und das Bindegewebe an Bauch, Beine, Po gestrafft. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!**

Chi – Ball / Rückengym: Übungen mit Aroma - Bällen zur Mobilisierung, Lockerung und Beweglichkeit. Anspannungen werden abgebaut und gleichzeitig Energie freigesetzt. Durch anschließende Kräftigung wird diese Energie genutzt, indem sie zur Festigung beiträgt. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE**

Fitness Zirkel: Zirkeltraining an den Fitnessgeräten in der Gruppe. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!**

Hatha Yoga: Individuell abgestimmte sanfte Yogaübungen, kombiniert mit Körper- und Geistreisen (Entspannung / Meditation). Bitte eine Decke und Socken mitbringen! Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!**

Keysi Fighting Method (KFM): „Urban X“ Selbstverteidigungsprogramm. Durch das Studieren von Zweikämpfen und Kämpfen gegen mehrere Gegner versucht KFM die benötigten Mittel zu zeigen und zu lehren, um eine solche Begegnung zu überstehen. KFM legt großen Wert auf das Gebiet der Selbsterkenntnis und räumt so schnell mit falschen Vorstellungen und Mythen über die Selbstverteidigung auf. Das Programm bietet Spaß und Spannung, während es gleichzeitig direkt und praktisch ist. KFM entstand auf der Straße und hat seine Wurzeln in realen Erfahrungen und Ereignissen. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!**

Orientalischer Tanz: Orientalischer Tanz für Körper & Geist. Bauchtanz macht Spaß, verbessert das Körpergefühl und ist ein sanftes Training für den ganzen Körper. Positive Auswirkungen des Orientalischen Tanz auf Körper & Psyche. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!**

Pilates : Diese einzigartige Trainingsform stärkt besonders die Beckenboden - Bauch - und Rückenmuskulatur und lässt die Tiefenmuskulatur arbeiten. Rückenprobleme und Haltungsschwächen werden korrigiert. Das sanfte Ganzkörpertraining strafft und formt den gesamten Körper und verleiht ihm dadurch mehr Flexibilität. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!**

Power Fitness: Kraftvoll, dynamisch und voller Power! In einfachen Übungsabfolgen werden alle Muskelgruppen individuell und gezielt im Konditions- und Kraftausdauerbereich trainiert. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!**

Special X: In regelmäßigen Abständen wechselnde Kurstypen. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE**

Spinning 1 + 2: Auf speziellen Indoor – Bikes werden, zusammen mit dem Instruktor, verschiedene Streckenprofile simuliert. Fetziges Musik gibt den Rhythmus vor und motiviert zu größter Leistung – energiegeladen, explosiv und kraftvoll! Je nach Ausrichtung des Kurses wird ein herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining oder Fettverbrennung angestrebt. Geeignet für **ANFÄNGER 1 & FORTGESCHRITTENE 2!**

Step : Step ist ein aerobes Ausdauertraining- und Konditionstraining unter Verwendung höhenverstellbarer Stufen, bei dem verschiedene Step – Grundschriffe kombiniert werden.

Step Basic: Leicht Erlernen der Grundschriffe Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!**
Step I: Mittel Für **FORTGESCHRITTENE**, denen die Grundschriffe gut vertraut sind und Spaß an anspruchsvolleren Schrittkombinationen haben

Stretching : Dehnen und Entspannung des gesamten Körpers ist eine Trainingsmethode zur Erhöhung der Beweglichkeit. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!**

Sumba : Mit SUMBA gönnst du dir ein Ganzkörper - Workout, das Elemente aus Aerobic und Intervall Training für Herz- und Kreislauf mit heißer Musik und verschiedenen Tanzschritten verbindet. Diese Kombination sorgt für Ausdauer, Fitness und Gewichtsreduktion. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE.**

Waschbrett : Intensives Training für Bauch – und Rückenmuskulatur. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!**

Wirbelfit : Gezieltes Training für die gesamte Rumpfmuskulatur zum einen und gezielte Lockerung zum anderen sollen helfen, Beschwerden vorzubeugen und dabei Rücken – und Bauchmuskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Haltungsschwächen werden korrigiert, Verspannungen werden gelöst. Geeignet für **ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!**