

## AUSDAUERTRAINING

### Kick-Boxen

Hier trainieren Sie die einfachen Techniken, wie z.B. Punch und Jab und Front- und Side-Kick. Der Kurs ist als Einführung für alle Kampfsportarten gedacht.

### Tae Bo

Tae Bo ist ein sehr intensives und schweißtreibendes Ausdauer- & Muskeltraining mit Elementen aus dem Kampfsport. Hierbei wird besonders die Koordination, Kondition und Flexibilität trainiert.

### Cardio Tone

Die gelungene Kombination aus mehreren Stunden bringt Sie in Schwung.

### Latin Moves

Let's Dance! Tanzen zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen und Latin- Pop! Eine ideale Kombination aus Tanz- und Fitnesstraining, bei dem das Herz-Kreislauf-System, die Koordinationsfähigkeit und das Körperbewusstsein verbessert wird!

### Zumba

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty™ zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen zu Freude und Gesundheit verhilft.

## GESUNDHEITSKURSE

### Rücken Fit

Zur Prävention und Rehabilitation lernen Sie gezielte Übungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Fehlhaltungen der Wirbelsäule. Außerdem werden Körperwahrnehmungsübungen, zur Entwicklung für gezieltes Arbeiten an Körperhaltung und Muskulatur, durchgeführt.

### Swing Stick

Bei diesem Training arbeitet die tiefgelegene Muskulatur gegen die Schwingungen, die auf den Körper wirken- einfach ausprobieren!

## INDOOR CYCLING

### Indoor Cycling

Such Dir ein Lieblingsrad, setz Dich in den Sattel und Du fühlst Dich, als ob Du ein Rennen fährst. Eine Herausforderung für Biker jeden Alters und es macht bestimmt Spaß, wenn die ganze Gruppe sprintet, der Schweiß Dir von der Stirn perlt.

## MUSKELSTRAFFUNG

### Bodystyling

Das Ziel dieses einstündigen Kurses ist es, den Körper zu stylen und zu straffen. Mit diversen Hilfsmitteln wird der Körper in eine schöne Form gebracht.

### Bauch Spezial

Ein effektives Training für die gesamte Bauchmuskulatur- Let it burn!

### Body Workout

Hier arbeiten Sie mit der Langhantelstange. Sie erleben ein athletisches Ganzkörper-Training. Alle Hauptmuskelgruppen werden hier trainiert und erklärt.

### Bauch – Beine – Po (BBP)

Ein gezieltes Training der „Problemzonen“

## MENTALTRAINING

### Pilates

Pilates verbindet Atmung mit Bewegung, harmonisiert Körper und Geist! Bauch-, Beckenboden-, und Rückenmuskulatur werden dabei gezielt trainiert.

### Yoga

Bringt die Harmonie ins Leben. Körperstellungen aus dem traditionellen Yoga werden trainiert. Weiterhin beinhaltet eine Stunde den Aufbau von Muskeln, Flexibilität, Stressabbau, etc.

## FATBURNING

### Power Mix

Der Name ist Programm. Eine echte Powerstunde. Mit einem gekonnten Mix aus verschiedenen Techniken und Elementen straffen Sie Ihren gesamten Körper.

## EXTERNE KURSE

### Wing Tsun

Ist effektive Selbstverteidigung mit dem Anspruch, sich wehren zu können ohne sich dabei auf die eigene Kraft verlassen zu können oder wollen.

### Da F.u.n.k.

Let's get started! Ohne Streß und Panik geht der Weg über das „Warm-up“ ganz easy ins Hip Hop-Feeling. Fun und Respekt haben volle Priorität. Mike's neuesten und angesagtesten Moves werden Dir leicht und verständlich beigebracht.

## SENIORENKURSE

### Senioren WSG

Angepasste Gymnastik speziell für ältere Menschen und Anfänger.