

<u>Ausdauer</u>	<u>Kräftigung</u>	<u>Körper, Geist und Seele</u>
<p>Zumba Zumba ist ein bunter Bewegungs-Mix: Schritte lateinamerikanischer Tänze wie Salsa, Samba, Mambo und Merengue bilden die Basis. Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit.</p> <p>Easy Cycling Easy Cycling ist ein Herz-Kreislauftraining auf einem Indoor Cycling Bike mit verschiedenen Fahrtechniken zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.</p> <p>Power Cycling Dieser Kurs ist die gesteigerte Variante der Indoor Cycling Stunden für Teilnehmer mit etwas mehr Erfahrung. Die powergeladene Musik gibt immer wieder Energie, den Champion in sich selbst zu finden.</p> <p>Trampolin Basic Training auf dem Trampolin ist ein hochdynamischer Fitnessstraining. Durch den federnden Untergrund ist das Training sehr gelenkschonend. Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantiert auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.</p> <p>Trampolin Intervall Trampolin Intervall ist eine effektive Trainingseinheit mit abwechselnden hohen Belastungs- und Erholungsphasen. Die Auswahl der Übungen richtet sich an die großen Muskelgruppen, etwa Beine, Po, Bauch, Rücken und Schulterbereich.</p> <p>Burning HIIT High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.</p>	<p>Active Fit Neben der Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und Bewegung, stellt vor allem der Einsatz komplexer Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit die Schwerpunkte des Kurses dar.</p> <p>Bauch muss weg In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen werden integriert und sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität.</p> <p>Starker Rücken Starker Rücken ist ein intensives Rückenkräftigungsprogramm, meist mit Hilfsmitteln. Die Übungen werden statisch oder dynamisch durchgeführt. Vorbeikommen und ein kleines Stückchen aufrechter nach Hause gehen.</p> <p>Starke Schultern Schluss mit Schmerzen und schlechter Haltung. Lassen sie sich fit machen für den Alltag, denn ihre Schultern sind so gut wie an jeder Armbewegung beteiligt. Dieser Kurs trainiert gezielt die oberen Extremitäten.</p> <p>Bauch Beine Po Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po zur Kräftigung, Straffung und Dehnung der Problemzonen.</p>	<p>Faszien & Stretch Das dynamische Training mit Kräftigungs- und Dehnübungen fördert gezielt die Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, sorgt für eine gute Körperhaltung und macht den Körper geschmeidiger.</p> <p>Pilates Das Ganzkörpertraining nach Joseph H. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.</p> <p>Stretch & Relax Durch verschiedenen Dehnungstechniken aller Muskelgruppen wird die Gesamtbeweglichkeit verbessert, das Verletzungsrisiko reduziert, Schmerzen gelindert und Stress abgebaut. Das Training passt sich individuellen Bedürfnissen an und kann je nach Fitness und Beweglichkeit intensiviert werden.</p> <p>Slow Fit Slow Fit ist ein Training mit bewusst langsamen Bewegungsabläufen. Dabei konzentrieren sie sich auf ihren Körper und nehmen diesen bewusst wahr. Hierbei trainieren sie ihren Körper gezielt und ausgewogen.</p> <p>Yoga In einer Mischung aus Power und Vinyasa Flow Yoga üben Sie fließende, dynamische Bewegungsfolgen unterstützt durch Hintergrundmusik und Techniken zur Dehnung von Bindegewebe und Faszien.</p>