





Ausdauer 	Kräftigung 	Körper, Geist und Seele 
<p>Dance Aerobic Dance Aerobic ist ein Ganzkörpertraining, was zu aktueller Musik ausgeführt wird. Dieser junge, zeitmäßige Style vereint Hip-Hop, Modern Dance mit klassischen Aerobic-Moves. Dieses Workout ist temporeich und bewegungsintensiv.</p> <p>Cycling 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>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>Functional Tabata Das Tabata-Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.</p> <p>Aquagymnastik §20 Kurs  Aquagymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Koordinationsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem.</p>	<p>Bauch Pur In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen werden integriert und sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität.</p> <p>Wirbelsäulengymnastik Wirbelsäulengymnastik 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>Full Body Workout Intensives Ganzkörpertraining zur Definition und Straffung des gesamten Körpers – besonders Bauch, Oberschenkel und Gesäß.</p> <p>Faszien-Rücken Der Kurs beinhaltet beispielsweise dynamische Bewegungen wie Schwingen, Federn, Fascial Stretch und druckausübende Übungen mit Rollen und Bällen für die Verschiebung der Flüssigkeiten zu einer Durchfeuchtung des Gewebes.</p>	<p>Yoga Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Er bildet eine Syntese aus Körperübungen, bewusster Atmung, Konzentrations- und Meditationsübungen.</p> <p>Pilates Das Ganzkörpertraining nach Joseph H. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Streching. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.</p> <p>Strech und Relax Dieser Kurs beinhaltet Dehnübungen für den ganzen Körper. Am Ende jeder Stunde lädt eine intensive Entspannung zum Relaxen ein.</p> <p>Intervall & PMR Bei diesem Training mit geringer Intensität, gilt es, locker an die Belastungsphasen heranzugehen und diese nur leicht zu steigern. Am Ende jeder Stunde kommt eine kurze PMR Einheit (progressive Muskelrelaxation) zum Einsatz um den Alltagsstress zu entgegenwirken.</p>