



Kursbeschreibungen

Bodystyling

Muskelausdauertraining im Stand und auf der Matte. Hier werden Hilfsgeräte wie Tubes, Hanteln und Fußgelenkmanschetten usw eingesetzt. Durch die Anzahl der Wiederholungen werden die Muskeln definiert aufgebaut und damit ein hoher Energieträger zur Fettverbrennung erreicht.

Burn & Dream

Ausdauertraining mit einfachen Schrittkombinationen, bei dem die Kalorien nur so purzeln. Als Abschluss der Stunde erleben wir eine entspannende Traumreise.

Cardio Mix

Eine Mischung aus einem Herz-, Kreislauf-, Ausdauertraining, Bodystyling, Fit Bo und Stepp-Aerobic.

Cardiostyle

Eine Mischung aus einem Herz-, Kreislauf-, Ausdauertraining und Bodystyling .

Energy-Stretch

Intensives Dehn- und Muskeltraining in einem. Durch fließende Übungen und vielen Wiederholungen werden diese beiden Elemente in dieser Stunde vereint. Erhöhte Beweglichkeit und Muskelkraft sind das Ziel.

Fatburner

Ausdauer- und Koordinationstraining mit einfachen Schrittkombinationen, bei dem der Fettstoffwechsel angekurbelt wird und die Kalorien nur so purzeln.

Flow TYP

Unterschiedliche Bewegungsformen zur Erhöhung der Flexibilität und Kräftigung der Muskulatur bringen den Körper und Geist in Harmonie. Geignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Stepp-Aerobic Einsteiger

Ausdauer- und Koordinationstraining mit einfachen Schrittkombinationen auf dem Stepp. Es stärkt das Herz-, Kreislaufsystem und fördert Haltung und Balance.

Stepp-Aerobic Fortgeschrittene

Bereits vorhandene Stepp-Aerobic-Kenntnisse werden hier ausgebaut. Die Schrittkombinationen werden komplexer. Durch dieses Cardiotraining in höherer Frequenz werden viele Kalorien verbrannt.

TaiChi Fitness

Hier werden das Gleichgewicht, die tiefe Atmung und Stressabbau erreicht. Durch langsame Bewegungen werden Formen erlernt, die aus dem Kampfsport kommen. Mentale Einstimmung, das Erlernte durchlaufen, lassen uns den Alltag vergessen und die Haltung verbessern.

Zumba

Durch Spaß und toller Musik etwas für die Gesundheit tun und ordentlich Kalorien verbrennen. Dieses erreicht man durch Zumba. Einfache Schritte werden mal schneller/mal langsamer nach lateinamerikanischer und aktueller Pop- Musik getanzt.