

ACTIVE WELL WORKOUT
BACK & CORE TRAINING
BodyCROSS
BODY BALANCE
BODYART
BODYSHAPE
CYCLING
DANCE STEP
DRUMS ALIVE
HIIT TRAINING
FATBURNER
INTRO KICK BO
KICK BO
KINDERSPORT
MUAY THAI/KIDS
PRÄVENTIONSKURS
PILATES
PUMP ACTIVE WELL WORKOUT
QI GONG
REHA
RÜCKENGYM
SENSITIVE CYCLING
SIX PACK
SALSATION
HIGH INTENSIV/
STEP INTERVALL
STRETCH&RELAX
VINYASA
YIN YOGA
YOGA
ZUMBA

WECHSEL ZWISCHEN KRAFT- UND AUSDAUERÜBUNGEN MIT KLEINGERÄTEN, MIT ODER OHNE STEP, EFFEKTIVE FÜR BAUCH BEINE PO
STÄRKT EFFEKTIV DIE KÖRPERMITTE MIT AUSGEWÄHLTEN KRAFTÜBUNGEN UND DEHNUNGSTECHNIKEN
ZIRKELTRAINING - DYNAMISCHES KRAFTAUSDAUERTRAINING ZUR STEIGERUNG DER KÖRPERLICHEN UND MENTALEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT
FÖRDERT DIE BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION, RUHIGE UND FLIESENDE BEWEGUNGEN
DER GESAMTE BEWEGUNGSAPPARAT WIRD GEKRÄFTIGT UND STABILISIERT
HERZ-KREISLAUFTRAINING; KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR BAUCH-, BEINE-, PO- UND SCHULTERMUSKULATUR
HERZ-KREISLAUFTRAINING AUF DEM INDOORBIKE
BEI DIESEM KURS WERDEN ZUSÄTZLICH ZU DEN NORMALEN STEP-AEROBIC KOMBINATIONEN, NOCH VERSCHIEDENE TANZSCHRITTE EINGEBAUT.
TROMMELN UM FIT ZU WERDEN - DA IST STRESSABBAU VORPROGRAMMIERT - FÜR JEDEN GEEIGNET
KURZE UND HOCHEFFEKTIVE INTENSITÄTSBELASTUNG FÜR DIE MUSKULATUR
POWER DICH AUS, SCHWITZEN STEHT IM VORDERGRUND, SCHNELLE UND INTENSIVE BEWEGUNGEN, HERZKREISLAUF
FÜR ANFÄNGER - HIER IST ALLES NOCH ETWAS LANGSAMER - SCHLAG- UND TRITTECHNIKEN WERDEN ERKLÄRT
AUSDAUER, KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND BEWEGLICHKEIT WERDEN TRAINIERT - NUR FÜR GEÜBTE - GUTE FITNESS IST VORAUSSETZUNG !
FÖRDERUNG DER GRUNDFERTIGKEITEN WIE BALANCIEREN, HÜPFEN, SCHWINGEN, ROLLEN; SPIELERISCHE BEWEGUNGSERFAHRUNG (3-6 J.)
UNTERSCHIEDLICHE TRITTECHNIKEN, FAUSTTECHNIKEN & KNIE- & ELLENBOGENTECHNIKEN WERDEN GEÜBT (8-12 J.)
KURSE, DIE ÜBER §20 VON DER KRANKENKASSE MIT BIS ZU 100 % UNTERSTÜTZT WERDEN
DEHN- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN - VERBESSERT DIE KÖRPERHALTUNG UND DIE MUSKULATUR WIRD GESTÄRKT
ACTIVE WELL WORKOUT MIT PUMPELEMENTEN
BEWEGUNGS-, ATMUNGS- UND KONZENTRATIONSÜBUNGEN ERFRISCHEN UND BELEBEN DEN KÖRPER
WIR BENÖTIGEN VOM ARZT EINE REHABESCHEINIGUNG MIT GENEHMIGUNG DER KRANKENKASSE
KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR DURCH GEZIELTE ÜBUNGEN, MOBILISATIONS- UND DEHNÜBUNGEN, KÖRPERWAHRNEHMUNG
SANFTES HERZ-KREISLAUFTRAINING, KOMBINIERT MIT ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN, SCHULTERN UND ARME
25 MIN. TRAINING FÜR STRAFFE BAUCHMUSKELN
FÖRDERT FUNKTIONELLE KÖRPERBEWEGUNGEN, DIE IN TANZABLÄUFE INTEGRIERT WERDEN UND DAS GEFÜHL ZUR MUSIK VERBESSERN.

NEBEN DER AUSDAUER GIBT ES ZUSÄTZLICH NOCH KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN MIT DEN KLEINGERÄTEN
DIE MUSKULATUR WIRD GEDEHNT UND ES GIBT EINEN ENTSPANNUNGSTEIL
MEDITATION IN BEWEGUNG
MEDITATIVE KÖRPERARBEIT, VERBINDUNG VON KÖRPER UND GEIST, RUHIGE, LANGANHALTENDE KÖRPERSTELLUNGEN.
KÖRPERSTELLUNGEN, ATEMTECHNIKEN, ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, SOWIE MEDITATION
ZUMBA IST SPASS, EINFACH UND EFFEKTIV, TANZABLÄUFE WERDEN INTEGRIERT UND CHOREOGRAPHIEN ERARBEITET