

SOLLTEN SIE AUS GESUNDHEITLICHEN GRÜNDEN EINGESCHRÄNKT SEIN, BITTEN WIR DARUM, DEN INSTRUCTOR DARÜBER ZU INFORMIEREN.

AEROBIC FATBURNER



BODY BALANCE

BODYART

BODYSHAPE

BOXEN

CARDIO MIX RÜCKEN

CYCLING

DRUMS ALIVE

KICKBOXEN

INTRO KICK BO

KICK BO

KINDERTURNEN

PRÄVENTIONSKURS

PILATES

PUMP

QI GONG

REHA

RÜCKENGYM

SELBSTVERTEIDIGUNG

SENSITIVE CYCLING

SIX PACK

STEP INTERVALL

STRETCH&RELAX

VINYASA YOGA

YIN YOGA

YOGA

ZUMBA

EINFACHE SCHRITTE, LEICHTE CHOREOGRAPHIEN, SCHWITZEN STEHT IM VORDERGRUND

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

HIER WERDEN SCHLAGTECHNIKEN GEÜBT - MIT UND OHNE PRATZEN

RÜCKEN-HERZ-KREISLAUFTRAINING MIT EINFACHEN SCHRITTEN UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN

HERZ-KREISLAUFTRAINING AUF DEM INDOORBIKE

TROMMELN UM FIT ZU WERDEN - DA IST STRESSABBAU VORPROGRAMMIERT - FÜR JEDEN GEEIGNET

UNTERSCHIEDLICHE ALTERSBEGRENZUNG AB 8 JAHRE; SCHLAG- UND TRITTKOMBINATIONEN WERDEN GEÜBT

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

KURSE DIE ÜBER PARAGRAPH 20 VON DER KRANKENKASSE MIT BIS ZU 80 PROZENT UNTERSTÜTZT WERDEN

DEHN- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN - VERBESSERT DIE KÖRPERHALTUNG UND DIE MUSKULATUR WIRD GESTÄRKT

IST EIN LANGHANTELPROGRAMM, DAS DEN KÖRPER IN FORM BRINGT UND DIE KRAFTAUSDAUER VERBESSERT

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

BASIIERT AUF REALITÄTSBEZOGENE SITUATIONEN - MARSCHAL ART BEIM GROSSMEISTER

SANFTES HERZ-KREISLAUFTRAINING, KOMBINIERT MIT ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN, SCHULTERN UND ARME

30 MIN TRAINING FÜR STRAFFE BAUCHMUSKELN

NEBEN DER AUSDAUER GIBT ES ZUSÄTZLICH NOCH KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN MIT DEN KLEINGERÄTEN

DIE MUSKULATUR WIRD GEDEHNT UND ES GIBT EINEN ENTSPANNUNGSTEIL

KRAFTVOLLE UND DYNAMISCHE ABFOLGEN WERDEN ERLERNT

MEDITATIVE KÖRPERARBEIT, VERBINDUNG VON KÖRPER UND GEIST, RUHIGE, LANGANHALTENDE KÖRPERSTELLUNGEN.

KÖRPERSTELLUNGEN, ATEMTECHNIKEN, ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, SOWIE MEDITATION

ZUMBA IST SPASS, EINFACH UND EFFEKTIV, EIN VERSTECKTES TRAINING FÜR JEDERMANN

FAIRPLAY IM KURSBEREICH

ZU SPÄT KOMMENDE TEILNEHMER DÜRFEN NACH DER BEENDIGUNG DER ERWÄRMUNG NICHT MEHR AM KURS TEILNEHMEN!

WENN DU DEN KURS VORZEITIG VERLASSEN MUSST, INFORMIERE BITTE DEN TRAINER VOR BEGINN DER STUNDE.

WIR EMPFEHLEN GEEIGNETES SCHUHWERK, UM VERLETZUNGEN UND VERUNREINIGUNGEN ZU VERMEIDEN UND ANGEMESSENE

TRAININGSKLEIDUNG. AUS HYGIENISCHEN GRÜNDEN BITTE WIR DARUM EIN TRAININGSHANDTUCH ZU NUTZEN.

ZUM EIGENEN SCHUTZ BITTE NUR PLASTIKFLASCHEN BENUTZEN.

