

- Kraft und Ausdauer
- Beweglichkeit & Entspannung
- Muskel- / Figurtraining
- Choreographie / Tanz
- Kinderkurse
- Rückentraining
- S20 & Heilmittelverordnung (Krankenkassengefördert)

RESPEKT & FAIRPLAY IM KURSBEREICH

Der Ausfall von Kursen kann aus organisatorischen Gründen
max. 24 Std. (1 Arbeitstag) vorher berücksichtigt werden.
Wir bitten um euer Verständnis!

ACTIVE WELL WORKOUT	WECHSEL ZWISCHEN KRAFT- UND AUSDAUERÜBUNGEN MIT KLEINGERÄTEN, MIT ODER OHNE STEP, EFFEKTIVE FÜR BAUCH BEINE PO
AEROBIC FATBURNER	EINFACHE SCHRITTE, LEICHTE CHOREOGRAPHIEN, SCHWITZEN STEHT IM VORDERGRUND
BodyCROSS	ZIRKELTRAINING - DYNAMISCHES KRAFTAUSDAUERTRAINING ZUR STEIGERUNG DER KÖRPERLICHEN UND MENTALEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT
BODY BALANCE	FÖRDERT DIE BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION, RUHIGE UND FLIESENDE BEWEGUNGEN
BODYART	DER GESAMTE BEWEGUNGSAPPARAT WIRD GEKRÄFTIGT UND STABILISIERT
BODYSHAPE	HERZ-KREISLAUFTRAINING; KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR BAUCH-, BEINE-, PO- UND SCHULTERMUSKULATUR
CARDIO MIX RÜCKEN	RÜCKEN-HERZ-KREISLAUFTRAINING MIT EINFACHEN SCHRITTEN UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN
CYCLING	HERZ-KREISLAUFTRAINING AUF DEM INDOORBIKE
DANCE STEP	ERARBEITUNG EINER CHOREOGRAPHIE MIT DEM STEPBRETT. GRUNDKENNTNISSE ERFORDERLICH
DEEPWORK	TRAINING FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER, KRÄFTIGUNG AUF EINE BESONDERE ART UND WEISE
DRUMS ALIVE	TROMMELN UM FIT ZU WERDEN - DA IST STRESSABBAU VORPROGRAMMIERT - FÜR JEDEN GEEIGNET
FIT KIDS	GANZKÖRPERTRAINING - AUSDAUER, KRAFT, KOORDINATIONSSCHULUNG (6-9 JAHRE)
INTENSIV FATBURNER	POWER DICH AUS, SCHWITZEN STEHT IM VORDERGRUND, SCHNELLE UND INTENSIVE BEWEGUNGEN, HERZKREISLAUF
INTRO KICK BO	FÜR ANFÄNGER - HIER IST ALLES NOCH ETWAS LANGSAMER - SCHLAG- UND TRITTTECHNIKEN WERDEN ERKLÄRT
KICK BO	AUSDAUER, KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND BEWEGLICHKEIT WERDEN TRAINIERT - NUR FÜR GEÜBTE - GUTE FITNESS IST VORAUSSETZUNG !
KINDERTURNEN	FÖRDERUNG DER GRUNDFERTIGKEITEN WIE BALANCIEREN, HÜPFEN, SCHWINGEN, ROLLEN; SPIELERISCHE BEWEGUNGSERFAHRUNG (3-6 J.)
PRÄVENTIONSKURS	KURSE, DIE ÜBER PARAGRAPH 20 VON DER KRANKENKASSE MIT BIS ZU 80 PROZENT UNTERSTÜTZT WERDEN
PILATES	DEHN- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN - VERBESSERT DIE KÖRPERHALTUNG UND DIE MUSKULATUR WIRD GESTÄRKT
PUMP	IST EIN LANGHANTELPROGRAMM, DAS DEN KÖRPER IN FORM BRINGT UND DIE KRAFTAUSDAUER VERBESSERT
QI GONG	BEWEGUNGS-, ATMUNGS- UND KONZENTRATIONSÜBUNGEN ERFRISCHEN UND BELEBEN DEN KÖRPER
REHA	WIR BENÖTIGEN VOM ARZT EINE REHABESCHEINIGUNG MIT GENEHMIGUNG DER KRANKENKASSE
RÜCKENGYM	KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR DURCH GEZIELTE ÜBUNGEN, MOBILISATIONS- UND DEHNÜBUNGEN, KÖRPERWAHRNEHMUNG
SENSITIVE CYCLING	SANFTES HERZ-KREISLAUFTRAINING, KOMBINIERT MIT ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN, SCHULTERN UND ARME
SIX PACK	30 MIN. TRAINING FÜR STRAFFE BAUCHMUSKELN
SALSATION	FÖRDERT FUNKTIONELLE KÖRPERBEWEGUNGEN, DIE IN TANZABLÄUFE INTEGRIERT WERDEN UND DAS GEFÜHL ZUR MUSIK VERBESSERN.
HIGH INTENSIV/	
STEP INTERVALL	NEBEN DER AUSDAUER GIBT ES ZUSÄTZLICH NOCH KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN MIT DEN KLEINGERÄTEN
STRETCH&RELAX	DIE MUSKULATUR WIRD GEDEHNT UND ES GIBT EINEN ENTSPANNUNGSTEIL
MUAY THAI/KIDS	UNTERSCHIEDLICHE TRITTTECHNIKEN, FAUSTTECHNIKEN & KNIE- & ELLENBOGENTECHNIKEN WERDEN GEÜBT/(6-8 J. UND 8-11 J.)
YIN YOGA	MEDITATIVE KÖRPERARBEIT, VERBINDUNG VON KÖRPER UND GEIST, RUHIGE, LANGANHALTENDE KÖRPERSTELLUNGEN.
YOGA	KÖRPERSTELLUNGEN, ATEMTECHNIKEN, ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, SOWIE MEDITATION
ZUMBA	ZUMBA IST SPASS, EINFACH UND EFFEKTIV, TANZABLÄUFE WERDEN INTEGRIERT UND CHOREOGRAPHIEN ERARBEITET

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.
DU BRAUCHST GEEIGNETE, SAUBERE SCHUHE (INDOORSCHUHE), UM VERLETZUNGEN UND VERUNREINIGUNGEN ZU VERMEIDEN.
ANGEMESSENE TRAININGSKLEIDUNG UND AUS HYGIENISCHEN GRÜNDEN EIN TRAININGSHANDTUCH.
ZUM EIGENEN SCHUTZ NUR PLASTIKFLASCHEN BENUTZEN.