

**ACTIVE WELL WORKOUT**

BACK & CORE TRAINING

BodyCROSS

BODY BALANCE

BODYART

BODYSHAPE

BODYSHAPE & MIND

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; KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR BAUCH-, BEINE-, PO- UND SCHULTERMUSKULATUR DURCH GEZIELTE ÜBUNGEN MEDITATIVE KÖRPERARBEIT

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