

Für jeden der richtige Kurs



WOga

Eine Verbindung aus Yoga-Tradition und moderner Körperarbeit.

Jeder Mensch hat seine eigene Konstitution. Deshalb ist WOga so wirkungsvoll für jeden. Bei WOga verbinden sich traditionelle Techniken mit modernen Trainingsprinzipien zu einem harmonischen Übungsprogramm für jung und alt, das den ganzen Körper stärkt. (Rücken, Bauch, Beine, Po, usw.)

Well Fit +50

Sanftes Ganzkörpertraining, mit Schwerpunkt Rumpfmuskulatur. Speziell auf Teilnehmer + 50 ausgerichtet.

Problemzonen-Gym

Gezieltes Figurtraining unter Beanspruchung der gesamten Muskulatur.

Total Body Condition

Kombinationsstunde mit Ausdauer-, Straffungs- und Entspannungsteilen – die richtige Einstellung auf das Wochenende.

Spinning

Das motivierende Radfahrerlebnis in der Gruppe, mit Musik, optimal zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems

Six – Pack – Circle

Der Weg zum Sommer führt über einen harten Bauchmuskel.

DANCEROBICS

Willst Du den Rhythmus fühlen und Dich danach bewegen ? Dann ist diese Stunde die Richtige für Dich.

TAE – BO

Das Box + Kickworkout kombiniert mit einfachen Aerobic-Schritten.

Aerostep

Grundschriffe kombiniert mit einfachen Variationen auf, über und um den Step.

rund um den Körper

geeignet für alle, die Ihren Körper, Rücken, Nacken und Gelenke stärken und fit erhalten möchten

Step III – Dance Class

Anspruchsvolle Schrittkombinationen und Choreographien rund um den Step.

Fatburner Step

Verbrennen Sie Ihr Fett ! Einfache Choreographien mit geringer Intensität zur Unterstützung der

Fatburner Spinning

Der Kurs für Einsteiger ! Die Pulsfrequenz bleibt im optimalen Bereich für die Fettverbrennung. Problemzonen.

ATTACK YOUR BODY

Das ultimative Workout für den ganzen Körper ! Lass den Muskel brennen !!! (reines Hantel-Workout)

WS – Gymnastik

Übungen, die den Problemen der Wirbelsäule entgegenwirken – oder besser noch vorbeugen. Physische und Psychische Tipps, damit man „den Kopf nicht hängenlässt“ und die Wirbelsäule ins Lot kommt. Nicht nur für