

Gruppen - Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 10:00 Uhr Aerobic Step Mix 😊		9:00 - 10:00 Uhr Functional Power Circle 😊		
16:30 – 17:30 Functional Step 😊				
17:30 - 18:30 Uhr Cardio-Circle 😊	18:00 - 19:00 Uhr Dance Dance Dance 😊😊😊	18:00 – 18:30 Uhr Bauchkiller 😊	17:30 – 18:30 Step 😊😊😊	18:00 - 18:30 Uhr Faszien Training 😊
18:30 – 19:00 Uhr Rückenfit 😊	18:30 - 19:30 Uhr Functional Power Circle 😊	18:30 – 19:00 Uhr Rückenfit 😊	18:30 – 20:00 Dynamic Yoga 😊	18:30 – 19:30 Uhr Happy Smoveys 😊😊
19:00 – 20:00 Uhr Total Body Workout 😊	19:00 - 20:00 Uhr Pilates – Balance – Relax 😊	19:00 – 20:30 Uhr Yin Yoga 😊		

😊 Einsteiger 😊😊 Mittelstufe 😊😊😊 Fortgeschrittene

BESCHREIBUNG

AEROBIC STEP MIX

Nach einer flotten Aufwärmrunde geht es weiter mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und schließt mit entspannten Dehnungsübungen ab.

CARDIO-CIRCLE

Schweißtreibendes Powertraining mit kraftvollen Box- und Kickelementen ohne Choreografie.

DANCE DANCE DANCE

Eine tolle Choreografie-Einheit mit kreativen Kombinationen und heißen Bewegungen zu aktueller Musik.

DYNAMIC YOGA

Die Einheit bildet eine perfekte Mischung aus dynamischer Körperkräftigung und Körperstraffung mit Yoga-Elementen, wobei Beweglichkeit, Atmung und innere Ausgeglichenheit im Zentrum stehen.

FASZIEN-TRAINING

Durch Faszien Training können schmerzhaft Verklebungen und Verspannungen gelöst werden, deine Muskulatur kann effizienter arbeiten, deine Leistungsfähigkeit steigert sich und deine Körperform wird straffer und jugendlicher.

FUNCTIONAL POWER CIRCLE

Schweißtreibendes Stationstraining mit Kraft-Ausdauer-Übungen am Functional-Tower, um die Kondition zu verbessern.

FUNCTIONAL STEP

Der Kick für deine Kraft und Ausdauer. Ein Mix aus komplexen Bewegungsabläufen kräftigt und stärkt deinen Körper.

HAPPY-SMOVEYS

Herz-Kreislauftraining mit Smovey-Ringen: Straffung der Muskulatur und Dehnungsübungen in einer Einheit.

PILATES-BALANCE-RELAX

Tiefen-Kräftigungsübungen (Pilates) für die Gesamtmuskulatur:
Mit Schwerpunkt Powerhouse, Wirbelsäule und Beckenboden. Mit Hilfe deiner Kraft aus der Mitte, Entspannungs- u. Dehnungsübungen erarbeitest du dir Schritt für Schritt ein neues Körpergefühl.

RÜCKENFIT

Eine ideale Einheit, um deinen Rücken mit Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung und Dehnung für den Alltag fit zu machen.

TOTAL BODY WORKOUT

Ideales Training zur Straffung der Gesamtmuskulatur: Mit Handgeräten wird die Muskulatur speziell gekräftigt und trainiert. Dabei werden die Problemzonen Bauch- Beine-Po besonders berücksichtigt und zum Abschluss mit intensiven Dehnungsübungen entspannt.

YIN-YOGA

Mit Dehnungen, Stärkungsposen, Balancehaltungen und Atemtechnik wird die Körperhaltung verbessert, Muskeln gestärkt und Stress abgebaut.