

## AUSDAUERTRAINING

### **Kick-Boxen**

Hier trainieren Sie die einfachen Techniken, wie z.B. Punch und Jab und Front- und Side-Kick. Der Kurs ist als Einführung für alle Kampfsportarten gedacht.

### **Tae Bo**

Lernen Sie die Grenzen Ihres Körpers kennen. Koordination von Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, das üben und lernen Sie in Aerobic & Fight.

### **Tae Bo/Boot Camp**

Ähnlich wie bei Tae Bo werden hier Kampfsportelemente integriert. Durch die Anwendung von speziellen Tubes werden die Techniken mit Extra Widerstand ausgeführt.

### **Tae Bo/Boot Camp Abs**

Schwerpunkt dieser Stunde ist das effektive Training der gesamten Muskulatur. Speziell der Bauchmuskulatur.

### **Cardio Tone**

Die gelungene Kombination aus mehrere Stunden bringt Sie in Schwung.

### **Move Your Body**

So starten Sie gut in den Tag. Fordern Sie mit dieser Stunde Ihren ganzen Körper und verbessern Sie Ihre Ausdauer.

## GESUNDHEITSKURSE

### **Rücken Fit**

Zur Prävention und Rehabilitation lernen Sie gezielte Übungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Fehlhaltungen der Wirbelsäule. Außerdem werden Körperwahrnehmungsübungen, zur Entwicklung für gezieltes Arbeiten an Körperhaltung und Muskulatur, durchgeführt.

### **Swing Stick**

Bei diesem Training arbeitet die tiefgelegene Muskulatur gegen die Schwingungen, die auf den Körper wirken- einfach ausprobieren!

## INDOOR CYCLING

### **Indoor Cycling**

Such Dir ein Lieblingsrad, setz Dich in den Sattel und Du fühlst Dich, als ob Du ein Rennen fährst. Eine Herausforderung für Biker jeden Alters und es macht bestimmt Spaß, wenn die ganze Gruppe sprintet, der Schweiß Dir von der Stirn perlt.

## MUSKELSTRAFFUNG

### **Bodystyling**

Das Ziel dieses einstündigen Kurses ist es, den Körper zu stylen und zu straffen. Mit diversen Hilfsmitteln wird der Körper in eine schöne Form gebracht.

### **Bauch Spezial**

Ein effektives Training für die gesamte Bauchmuskulatur- Let it burn!

### **Body Workout**

Hier arbeiten Sie mit der Langhantelstange. Sie erleben ein athletisches Ganzkörper-Training. Alle Hauptmuskelgruppen werden hier trainiert und erklärt.

### **Bauch – Beine – Po (BBP)**

Ein gezieltes Training der „Problemzonen“

## MENTALTRAINING

### **Pilates**

Pilates zeigt wie Atmung und Bewegung zusammen mit Körper und Geist harmonisieren. Bauch, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden trainiert, denn hier liegt das Kraftzentrum des Körpers.

### **Yoga**

Bringt die Harmonie ins Leben. Körperstellungen aus dem traditionellen Yoga werden trainiert. Weiterhin beinhaltet eine Stunde den Aufbau von Muskeln, Flexibilität, Stressabbau, etc.

## FATBURNING

### **Power Mix**

Der Name ist Programm. Eine echte Powerstunde. Mit einem gekonnten Mix aus verschiedenen Techniken und Elementen straffen Sie Ihren gesamten Körper.

## EXTERNE KURSE

### **Wing Tsun**

Ist effektive Selbstverteidigung mit dem Anspruch, sich wehren zu können ohne sich dabei auf die eigene Kraft verlassen zu können oder wollen.

## SENIORENKURSE

### **Senioren WSG**

Angepasste Gymnastik speziell für ältere Menschen und Anfänger.