

Kurs Erläuterungen

Gesundheit & Wohlbefinden	Muskelkräftigung & Körperformung	Herz-Kreislauf & Spaß-Faktor
<p>Pilates / Power Yoga (Yogi-Lates) Intensives Training zur Verbesserung der mentalen und physischen Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Muskelkraft, Stabilisierung des Bewegungsapparates, Verbesserung der Atmung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur durch gezielte Kräftigungsübungen, welche durch die Atmung unterstützt werden. Ein Training für alle.</p>	<p>BBP Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet</p>	<p>T-Bo Kombination aus Boxen, Teak-Won-Do und einfachen Aerobic Elementen. Ein ausgesprochen effektives Kraft-Ausdauer-Training, welches die Gewichtsreduktion und die Koordinationsfähigkeit fördert.</p>
<p>Back-Fit / Back & B.Style Funktionelles Muskelstraffungstraining für den ganzen Körper mit Einsatz von Hilfsgeräten, wie Bänder, Hanteln und Stepper. Außerdem ein präventives Training für die Rückenmuskulatur zur Vermeidung von Haltungsschäden. Durch gezieltes Stretching am Ende der Stunde Mobilisation des Bewegungsapparates.</p>	<p>P.A.M.P. Muskelkräftigungs- und Kraftausdauertraining für den ganzen Körper mit Langhanteln. Durch hinzufügen einzelner Gewichtsscheiben kann die Trainingsintensität individuell gewählt werden. Die Muskelkraft wird verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft. Anschließend Dehnung der trainierten Muskelgruppen.</p>	<p>I.C.E. = Indoor Cycling Education I.C.E. ist ein Trainingskonzept für alle Menschen, egal welches Geschlecht, Alter, Gewicht und unabhängig vom individuellen Fitnesslevel. I.C.E. steht für Freude am Cycling, vermittelt die Faszination am Radfahren, begeistert Kunden und Trainer, verbessert Körper und Geist, lässt Emotionen spüren und verändert das Leben - I.C.E. ist Cycling pur!</p>
<p>Bauch-Killer Intensives Bauchmuskeltraining zur Stärkung des Rumpfes und Stabilisierung des Bewegungsapparates.</p>	<p>Step / Aerobic-Mix Ausdauertraining mit einer in der Höhe verstellbaren Stufe, in dem vor allem Bein-, Po- und Bauchmuskulatur aber auch Ausdauer und Koordination trainiert werden. Motivierende Lateinamerikanische Musik erhöht den Spaßfaktor.</p>	<p>Zumba Fitness® Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht.</p>