

### **Gesunder Rücken:**

Durch unsere Rückenfitness wird die Haltung verbessert und das Stützkorsett (Bauch, Rücken und Gesäßmuskulatur) trainiert. Wir verbessern die Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule. Eine Stunde, die sehr wichtig, aber auf keinen Fall langweilig ist.

### **Indoor Cycle**

Ein Ausdauertraining, das für jeden geeignet ist. Auch bei Rückenproblemen, Übergewicht und im fortgeschrittenen Alter ist es eine perfekte Möglichkeit, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Zur Belastungskontrolle können Pulsmesser benutzt werden.

### **BMW – Bauch muss weg**

In diesem 30 Min. Workout wird dem Bauch „zu Leibe“ gerückt. Ein Kurs der hält was er verspricht.

### **Bodystyle:**

In diesem Kurs werden nicht nur die „Problemzonen“ Bauch, Beine, Po trainiert, sondern auch der Oberkörper. Es wird mit Hilfe von Gewichten, Tubes etc. trainiert. Ein idealer Kurs für alle – auch Einsteiger.

### **BBP - Bauch Beine Po:**

Der Klassiker unter den Kursen.

Effektives Muskeltraining bei dem der Schwerpunkt auf die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po gelegt wird. Ein Kurs für alle.

### **Thai Bo:**

Eine powervolle Verschmelzung von Aerobic- und Kampfsportelementen. Ein Kurs zur Steigerung der Kondition, Energie und Kraft. Power dich aus!

### **Pilates:**

Pilates ist ein ganzheitliches Training zur Schulung und Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung. Die Grundprinzipien sind: Konzentration, Körperkontrolle, Bewegungsfluss, Atmung, Entspannung, Koordination sowie positives Denken.

### **Step:**

In diesem Kurs erlernen Sie mit Spaß die Grundschriffe des Step-Trainings. Dieser Kurs ist ein ideales Herz-Kreislauftraining und trainiert auch gleichzeitig Beine und Po – und das mit einer Menge Spaß. Es werden leichte Choreographien erlernt.

### **Flexi-Bar:**

Trainiert wird mit einer ca. 1,60m langen Stange die im Stehen, Sitzen oder Liegen zum schwingen gebracht werden muss. Durch die Schwingung wird die Tiefenmuskulatur einzigartig trainiert. Eine perfekte Stunde für alle.

### **Power Dumbell:**

Krafttraining für den ganzen Körper mit einer Langhantel. Absolut effektiv und voller Power – auch für Männer geeignet.

**Yoga:**

Eine Mischung aus dynamischen und statischen Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens. Außerdem werden Atem- und Meditationsübungen zur Entspannung erlernt.

**Vital Gymnastik:**

Ein abwechslungsreicher Kurs der uns fit für den Tag und das bevorstehende Wochenende macht. Ein leichter Übungs-Mix für den ganzen Körper.

**Zumba®:**

Zumba® kombiniert motivierende, lateinamerikanische Musik mit einfacher Tanzbewegung. Es ist ein Mix aus schnellen und langsamen Rhythmen mit einfachen Tanzschritten und körperstraffenden Bewegungen. Mach Party und bring dich in Form. Fühl die Musik und los gehts!!!

**INJOY Trainingszirkel:**

Ein einzigartiges chipgesteuertes Training. In nur 34 Min. wird der gesamte Körper trainiert.