

## Kursbeschreibungen

### Choreographie

#### Step

Step ist ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem einzelne Schritte miteinander kombiniert werden. Je nach Schwierigkeitsgrad werden die Grundschrirte, -techniken und Armbewegungen gelernt und geübt. Sowohl kreatives als auch intensives Erleben der klassischen Step-Aerobic werden möglich.

### Choreographie

#### Zumba

Zumba® Fitness ist ein motivierendes Dance-Fitness-Workout aus Kolumbien, das verschiedene lateinamerikanische Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cumbia, Calypso, Reggaeton, Hip Hop und andere beinhaltet.

### Body & Mind

#### Pilates

Die Pilates Übungen fördern die Bewegungssteuerung, Bewegungsentwicklung und das Körpergefühl. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt.

### Body & Mind

#### Stretch & Pilates

Stretch und Pilates ist eine Kombination aus muskulären Dehnungsübungen mit nachfolgender Tiefenentspannung. Wobei das Körper- und Bewegungsgefühl geschult und verbessert wird.

### Body & Mind

#### Gesunder Rücken

In diesem Kurs wird nicht nur etwas für den Rücken getan, sondern für den ganzen Körper. Außerdem wird die Tiefenmuskulatur am Skelett gekräftigt.

### Body & Mind

#### Yoga

In diesem Kurs wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt. Die Grundlagen des Yoga werden erlernt. Eine abschließende Schluss Entspannung bietet Raum zum Regenerieren.

### Body & Mind

#### Wirbelsäule

Im Gruppenkurs „Wirbelsäule“ lernen Sie Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes kennen. Diese werden Einfluss auf Ihre gesamte Haltung haben.

### Body & Mind

#### deepWORK

ist ein ganzheitliches funktionelles Training. Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Holistisches, funktionelles Grouptraining.

### Body & Mind

#### bodyART

ist ein Training, das den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Das Workout berücksichtigt, dass alle Körperregionen in Verbindung miteinander stehen und steuert sie gezielt an: Stress wird abgebaut, die Muskulatur gedehnt und gekräftigt und das Körperbewusstsein geschult. Geeignet für jedermann.

## Workout

### **Bodystyling (Bauch-Beine-Po)**

Mit ausgewählten, einfachen Bewegungen startet dieser Gruppenkurs. Dadurch wird die Verbesserung der Ausdauer angestrebt. Mit daran anschließenden funktionellen Kräftigungsübungen wird sowohl die Haltung, als auch die Körperstabilität unterstützt und verbessert. In der abschließenden Entspannungseinheit kann der Körper zur Ruhe kommen.

## Workout

### **Bauch & Rücken**

Im Gruppenkurs „Bauch & Rücken“ lernen Sie Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes kennen. Diese werden sich bei regelmäßiger Teilnahme auf Ihre individuelle Bewegung auswirken.

## Workout

### **Move & Style**

In dieser Stunde verbindet sich Herz-Kreislauftraining mit gezieltem Figurtraining zu einer abwechslungsreichen Stunde, in der unterschiedliche Hilfsmittel zum Einsatz kommen.

## Workout

### **Power Fit**

In unseren Power Work Out-Kurs führen wir funktionelle, differenzierte, individuell angepasste und effektive Trainingsprogramme durch, indem wir nicht nur besonders wirkungsvolle Übungen auswählen, sondern auch bei jeder Übung ein geeignetes Kleingerät einsetzen.

## Workout

### **Kraft & Pilates**

Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung und Pilates.

## Workout

### **Core Tabata**

Tabata Workouts sind ein effektiver Weg zur Fettverbrennung in Intervallen. 25 Minuten beanspruchen wir alle Rumpfmuskeln und fordern so den Stoffwechsel und die Stabilität im Rumpf (Core).

## Workout

### **Piloxing und Piloxing KNOCKOUT**

ist ein Fitnesstrend aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß!

## Workout

### **Langhantel Workout**

Kraftvolles Ganzkörpertraining mit der Langhantel.

## Indoor Cycling

Ein gelenkschonendes Ausdauertraining, das auf einem Ergometer mit Schwungscheibe, mit der Geometrie eines Mountainbikes, nach fetziger Musik absolviert wird. Geeignet für alle Altersgruppen, da der Widerstand variabel einzustellen ist.

## Express Zirkel

Ein funktionales, auf Stabilität und Koordination ausgelegtes, Intervalltraining.