

Kursbeschreibungen

Intro (E) = Einsteiger
1 = mit Vorkenntnissen
2 = Mittelstufe bis Fortgeschritten

Aerobic & Dance (1)

Ist ein dynamischer Kurs mit viel Bewegung, aber angenehmer Intensität, um das Körperfett „tänzerisch“ zu verbrennen.

Bauch- Beine- Po (E)

Klassisches Problemzonen-Training mit und ohne Zusatzgeräte. Hier werden die „Problemzonen“ gestrafft und gekräftigt

Bauch Power (E)

Intensives Bauchtraining gemischt mit Übungen, die der Ganz-Körperstabilität dienen.

BMW (Bauch muss weg) (E)

Intensives Bauchtraining gemischt mit Übungen, die der Ganz-Körperstabilität dienen.

Bodymix (E)

Ist ein umfangreiches Ganzkörpertraining aus einer bunten Mischung von Step, Aerobic und Bodystyling.

Body Power

In diesem 30-minütigen Kurs konzentrieren wir uns auf die Kräftigung und Straffung des gesamten Oberkörpers (Brust, Rücken, Arme und Bauch).

Bodystyling (E)

Ganzkörpertraining zur Verbesserung der gesamten Muskulatur.

Cardio (E)

Dynamisches Herz- Kreislauf-Training im Kursraum z.B. auf Step´s.

Fatburner (E)

Ist ein dynamischer Kurs mit viel Bewegung, aber angenehmer Intensität, um das Körperfett zu verbrennen

Flexi Bar (E)

Ist eine dynamische Stunde, in der die Rücken-, Po-, Bauch- und Armmuskulatur gekräftigt werden. Durch die Schwingungen des neuen Zauberstabes (Flexi Bar) werden in einer nie dargewesenen Form Verspannungen, Koordination und das Gleichgewicht verbessert.

Hot Iron (E) (1) (2)

Ist ein modernes Ganzkörpertraining, in dem ohne schwierige Schrittkombinationen jede Altersgruppe und Fitnessstufe sehr schnell in Form kommt.

Iron X (E)

Ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Langhanteln im Dreisatz-Prinzip. Geeignet für Muskelaufbau bzw. für die Umfangreduktion

Pilates (E)

Ist ein Kurs, der mehr Lebensfreude und Leistungssteigerung bringt. Das Pilates Training ist eine Verbindung von Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und der Kondition.

Power Gym (E) (1)

Ist ein abwechslungsreiches Kraft-Ausdauer-Training. In dieser Stunde wird der ganze Körper gekräftigt, gestrafft und in Form gebracht.

Rücken Fit (E)

Ziel des Kurses ist es die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und Schwächen im Rückenbereich vorzubeugen

Rücken Power (E)

Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Dehnung, Flexibilisierung und Kräftigung der Rücken- und angrenzenden Muskulatur, sowie zur Optimierung der Bewegungskoordination des gesamten Körpers.

Statik

Ist ein Kurs, in dem durch Haltearbeit in vielen wechselnden Positionen die Körperkraft und die Haltung verbessert wird.

Step/Cardio Step (E)

Ist ein aerobes Herz-Kreislauf Training. Obwohl der Schwerpunkt auf Low Impact liegt, wird durch das Treppensteigen auf dem Step eine sehr hohe Intensität erreicht. Die muskuläre Ausdauer wird verbessert, die Bein- und Gesäßmuskulatur wird optimal gestrafft und gekräftigt.

Street Dance

Ist ein dynamischer Kurs, in dem verschiedene Tanzkombinationen zur Verbesserung der Koordination erarbeitet werden. In diesem Kurs steht der Spaß am Tanz und an der Bewegung klar im Vordergrund

Stretch (E)

Ist ein Kurs, in dem durch Dehnübungen in vielen wechselnden Positionen die Beweglichkeit und das Körpergefühl gesteigert werden

Tae Bo (E) (1) (2)

Tae Bo steht für Taekwondo und Boxen. In Kombination mit Aerobic entsteht ein einzigartiges Trainingsprogramm für alle Frauen, die Ihre Kondition verbessern, Fett abbauen und die Muskulatur kräftigen wollen.

Trime & Tone (1)

Ist ein effektives Herz- Kreislauftraining auf dem Step mit anschließendem Kraftteil unter Einsatz von Tubes (Bändern) und/oder Heavy Hands (Kleinhanteln). Dehnung und Entspannung beenden die Stunde.

Zirkeltraining

60 Minuten Zirkeltraining auf der Trainingsfläche bzw. im Kursraum. In diesem Kurs wird vorwiegend die Muskulatur von Bauch, Beine, Po bzw. Rückenmuskulatur gestrafft und gekräftigt.



Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Dieser Kurs bietet neben viel Spaß an der Bewegung die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau. Dabei sind die Schritte problemlos zu erlernen!