

## Kurserläuterungen:

### **Bauch intensiv:**

In diesen 20 Minuten werden alle Bauchmuskeln (sehr intensiv) trainiert!

### **Beine-Po:**

Körperstraffung, die sich speziell mit diesen Problemzonen beschäftigt.

### **Bioswing:**

Bei diesem Training arbeiten die tiefliegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die Schwingungen des Bioswing-Stabes, die auf den Körper wirken. Probier`s aus!

### **Choreographie Step:**

Leichte Schritte werden Step by Step variiert bis eine fließende Choreographie entsteht, welche in Verbindung mit dem Step-Brett deinen Kreislauf und den Geist für den Tag in Schwung bringt!  
Verbrennen beim „Step-tanzen“!

### **D's Dance:**

Bei uns lernst du die neuesten und aktuellsten Choreos von Detlev D'Soost, zu den besten und coolsten Hits!

### **Faszientraining:**

Dieses Training löst verhärtetes Bindegewebe, lockert die Muskulatur, verbessert die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Faszientraining gibt den Muskeln Raum zum Wachsen. Nach einem harten Tag die beste Regeneration für den gesamten Körper.

### **Fettkiller:**

Eine Kursstunde, die Euren Fettstoffwechsel so richtig auf Touren bringt. Es erwarten Euch ein Ganzkörpertraining entweder mit dem Eigengewicht, oder zusätzlichem Equipment. Gelenkschonender Bewegungsablauf, Spaß und jede Menge Schweiß.

### **Fit am Morgen:**

Eine abwechslungsreiche Stunde, die das Abnehmen und Körperformen auf vielfältigste Weise unterstützt. Auch der Spaßfaktor kommt dabei nicht zu kurz! (siehe Aushang und Internet!)

### **Functional Training:**

Dieses mehrgelenkige Stabilisationstraining lernt, den eigenen Körper mit oder ohne Zusatzlast in verschiedenen Positionen zu stabilisieren, auszubalancieren und reaktionsbereit zu sein. Verbesserung der Kraft, Schnellkraft, Balance, Stabilität, Flexibilität und Ausdauer ... schöne Muskeln gibt es dazu!

### **Hanteltraining:**

Ganz-Körper-Training zum Muskelaufbau mit der Langhantel (versch. Gewichtsabstufungen). Für Frauen und Männer!

### **Indoor Cycling:**

Ein intensives Herz-Kreislauftraining auf speziellen Bikes, dass dich zu mitreißender Musik zur Höchstform auflaufen lässt!

### **Pilates:**

Einzigartiges System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Hier werden die 19 Basisübungen für Einsteiger zu einem fließenden Workout verbunden.

### **Pole Dance:**

Traumkörper von der Stange. Der Tanz an der Stange ist heute einer der heißesten Trends der Dance- und Fitnessszene. Während des Tanzes um die Stange werden die verschiedenen Muskelbereiche trainiert. Arme, Schultern, Rücken, Po .... der gesamte Körper! Außerdem werden Kraft, Ausdauer, Körperspannung, Koordination, Eleganz und Ästhetik geschult. Spaß für jedermann und – frau, egal welchen Alters!

### **Qigong:**

Ziel dieser Stunde – Körper, Geist und Atem in eine Balance zu führen. Diese chinesische Bewegungslehre aktiviert ganz bewusst das Qi (die Lebensenergie). Übungen für Körperhaltung, Bewegung und Atemtechnik.

### **Starker Rumpf:**

Von Kopf bis Po werden in dieser abwechslungsreichen Stunde alle wichtigen, rumpfstabilisierenden Muskeln trainiert. Viel Spaß bei einer guten und schönen Haltung!

### **T R X mit Faszientraining:**

Make your body your machine!... ist ein neuartiges Schlingentraining für den ganzen Körper. Trainingswiderstand ist das eigene Körpergewicht. Es wird gleichzeitig Kraft, Koordination, Beweglichkeit sowie die Tiefenmuskulatur und Rumpfstabilität gestärkt. Das zusätzliche Faszientraining macht diese 60-minütige Stunde perfekt.

### **Special:**

An jedem zweiten Sonntag im Monat bekommt ihr ein kleines „Bonbon“. Eure Trainer halten eine besondere Trainingsstunde ab, die im restlichen Kursprogramm nicht zu finden ist. Welche Kurse stattfinden, wird rechtzeitig im Studio ausgehängt. Bitte anmelden!

### **Wirbelsäulenfit:**

Gezielte rumpfstabilisierende Kräftigungsübungen, Mobilisation der Wirbelsäule und Dehnung verkürzter Muskulatur. Das Komplettpaket für eine aufrechte Haltung.

### **X C O-Kräftigung:**

Abwechslungsreiche und kräftigende Ganzkörperübungen, die sich ganz auf die tiefliegende Muskulatur richtet. Fordernd und sehr schweißtreibend.

### **X C O-High Impact:**

Shake it and have fun ... steht im Vordergrund dieser Stunde. High-Impact-Einheiten und Jumps lassen dich in diesem Workout ein effektives Herz-Kreislauftraining erleben. Die Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur kommt dabei nicht zu kurz. Der ideale Fettkiller

### **Yoga Flow:**

Im Fluss der Bewegung reiht sich eine Asana an die Nächste. Kraftvoll-dynamische Yogastunde die dich zum Schwitzen bringt, zur inneren Ruhe und dich zu größerer Stressresistenz führt.

### **Yoga Stretch:**

Verkürzte Muskulatur ade! Dehnelemente aus dem typischen Yoga und dem herkömmlichen Stretching werden miteinander verbunden. Die Beweglichkeit wird trainiert.

### **Zumba:**

Schluss mit Workout! Jetzt ist Party angesagt! Vollgepackt mit feurigen Tanzschritten, pulsierenden lateinamerikanischen u. internationalen Rhythmen wird diese „Fitness-Party“ dich rocken und Kalorien verbrennen lassen.