

## 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!

### Body Workout:

Das Body Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining. Um deine Körpermitte zu stärken, arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht. Zur Kräftigung werden verschiedenste Kleingeräte wie Kurzhanteln, Bänder usw. benutzt. Ziel ist es die gesamte Muskulatur zu trainieren und die Figur zu straffen.

### 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.

### 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!)

### Hantelworkout:

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:

Einzigtartiges 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.

### 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!

### Step:

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

### Tabata:

Verbrenne Fett mit dem Tabata-Intervalltraining Tabata ist eine Form von High-Intensive-Intervall Training und wird in verschiedenen Minuten-Einheiten absolviert. In dieser Zeit wechseln sich Belastungsphasen mit Entspannungsphasen ab. Nach einem Warm-up gibt es mehrere Trainingseinheiten mit Übungen für den ganzen Körper, bei denen Du an Deine Leistungsgrenze gehst.

### 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.

### 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 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.