Kursbeschreibung

Aqua Zumba®
Workout der besonderen Art, stärkt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer mit Spaß zur lateinamerikanischen Musik

Aqua Fit
Gelenkentlastung, Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer mit Equipment im Wasser

Beach Stretch
Dehnung der gesamten Muskulatur mit Meeresrauschen am Strand

Body Fit
Abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout
Training mit verschiedenen Zusatzgeräten

Boot Camp
Intensives Herz-Kreislauftraining mit Ursprung aus dem Militär am Strand

Core Training
Kräftigungsübungen der Rumpfmuskulatur

Dance Fit
Du möchtest tanzen und dich gleichzeitig kräftigen? Nimm dir Hanteln für zusätzliche Arm – Rumpf - Fitness let's dance ☺

Faszien Training
Sorgt für eine schnellere Regeneration, mehr Beweglichkeit, Leistungssteigerung und einen rundum strafferen Body.

Fatburner
Bei diesem Herz-Kreislauf-Training wird die Kondition verbessert und die Fettverbrennung angeregt

HIIT
Training kurze Belastungsphasen und kurze aktive Erholungsphasen wechseln sich ab

Indoorcycling
Gruppendynamisches Ausdauertraining mit Musik auf stationären Bikes

Jumping
Ganzheitliches Training. Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer, stärkt die Muskeln und trainiert die Koordination

Kick & Punch
Energiegeladenes Workout inspiriert von verschieden Kampfsportarten ohne Körperkontakt

Langhantel Workout
Gruppendynamisches Training mit der Langhantel
und variablen Gewichtsscheiben

Meditation
beruhigt Körper und Geist – komme in deine Entspannung

Mobility & Relax
Dehnung der gesamten Muskulatur , genieße die Entspannung

Mobility & Stretch
Dehnung der gesamten Muskulatur für mehr Beweglichkeit

Pilates
Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Primär Beckenboden,, Bauch und Rückenmuskulatur.

Rücken Fit
Training der Rückenmuskulatur und der
umgebenden stabilisierenden Muskeln

TRX
Funktionelles Training mit Schlingenzug mit dem
Muskelketten trainiert werden
Kraft - Ausdauer - Koordination

Sonnengruß
verschiedene, dynamische Yogahaltungen die im
Atemrhythmus übergehen

Tabata
Kurze, intensive Intervalle im Kraft- und Ausdauerbereich für schnelle Erfolge im Training.

Yoga
Kraft, Beweglichkeit, Atmung, tiefe Entspannung und innere Ruhe.

Zirkeltraining
Konditionstraining mit verschiedenen Stationen nacheinander absolviert werden
Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Spaß in Gruppendynamik ☺

Zumba®
Lateinamerikanische Rhythmen mit verschiedenen Tanzstilen.
Fiesta Time ☺