



FaM intensiv: Beine, Bauch und Po
30 min. intensiv Programm.
Einfache aber wirkungsvolle Übungen bringen den Körper in Schwung.



Figur Styling: Langhanteltraining
Verbessert Haltung und schützt das Skelett vor Fehlbelastungen.
Das in der Gruppe ausgeführte Ganzkörpertraining dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer.



Spinning: Indoor Cycling
Ausdauerleistung wird verbessert und Fettverbrennung optimiert.
Verschiedene Schwierigkeitsgrade machen diesen SPINNING-Kurs zu einer Herausforderung für jedes Trainingslevel.



Step Up: Step-Aerobic
Ist ein dynamisches Fitnessstraining mit Hilfe einer Plattform.
Trainiere Beine und Po bei heißen Beats und verbessere zusätzlich die Ausdauer.



Rücken Fit: Ultimative Kräftigungs- und Mobilisationsprogramm
Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen, sowie Haltungsschäden.
Kräftigung von Rumpf und Wirbelsäule.



Zumba®Fitness: Tanz-Workout
Feurige Tanzschritte, pulsierende Rhythmen und ein energiegeladenes Workout.



Zumba® Gold: Tanz-Workout
Ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®.



Zumba® Toning: Figurformung mit Zumba® Toning Sticks
Mit den Toning-Sticks und die Tanzelemente werden Kalorien verbrannt und gleichzeitig Körper geformt und Muskeln aufgebaut.



Zumba® in the Circuit: Zumba® in Kombination mit Stationen
Erlebe die positiven Auswirkungen eines Zirkeltrainings auf Stoffwechsel und Muskelkraft in Kombination mit Zumba® Moves.



Piloxing®: Mix aus Pilates, Boxen und Tanzen
Intervall Training. Lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper.



Fitness Boxen: Ganzkörpertraining
Training beinhaltet Aufwärmtraining, Technik-Training, Partner-Übungen, boxspezifische Gymnastik und Dehnübungen.

Balance



Balance: Leib & Seele in Balance.
Mix aus Yoga-, Pilates- und Thai Chi Elementen.



Drums Alive® : Drumming Fitness
Steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen die, die Füße zum Stampfen und den Körper in Bewegung bringen.



Reha-Sport: ärztliche Verordnung
Der Rehabilitations-sport ist eine vom Arzt verordnete Leistung, die in der Regel für die Dauer von 50 Einheiten verordnet wird. Rehabilitationssport wird immer in Gruppen von Qualifizierten Übungsleitern durchgeführt.

