

# Kursbeschreibungen

## Bauch- Beine- Po

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

## Bauch Power

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

## Bodystyling

Ganzkörpertraining zur Verbesserung der gesamten Muskulatur.

## Hot Iron

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

## Body-Workout

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.

## Pilates

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.

## Rücken Fit

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

## Zumba Fitness

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!

## Tae Bo

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

## Yoga

Yoga ist eine Philosophie, eine Lehre, die aus Indien stammt und mehrere tausend Jahre alt ist. Sie beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation.

## Step

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.