

### **Step-Aerobic**

Gelenkschonendes Konditionstraining auf einer höhenverstellbaren Plattform mit leichter Choreographie. Das Hoch- und Runtersteigen bewirkt eine gesteigerte Fettverbrennung und ist ein ausgezeichnetes Training für Beine und Po.

### **Power Workout**

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

### **Body Mix**

Perfekte Mischung aus Ausdauer, Kräftigung, Fettverbrennung und Stretching zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Straffung von Bauch, Beinen, Po und Oberkörper. Ein umfassendes Ganzkörpertraining, das Muskelkraft und Ausdauer fördert und Körperform und Körperhaltung verbessert. Der Einsatz von verschiedenen Kleingeräten verstärkt den Trainingseffekt.

### **Bauch Beine Po**

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po zur Kräftigung; Straffung und Dehnung der Problemzonen.

### **Bodyshaping**

Gezielte Straffungsübungen für die „Problemzonen“. Schwerpunkt sind Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, ergänzt durch Taillen-, Brust- und Oberarmübungen. Optimales Training zur Straffung.

### **PILATES**

Ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, das Augenmerk liegt auf einer bewussten Atmung und Zentrierung. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint; der Körper wird insgesamt geschmeidiger.

### **Rückentraining**

Das Rückentraining richtet sich nach dem Prinzip der Rückenschule. Dabei stehen das Mobilisieren der Wirbelsäule, die Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und das gezielte Stretchen zum Ausgleich von muskulären Disbalancen im Vordergrund.

## **Core Training**

„Core“ bedeutet so viel wie „Kern“ oder „Säule“. Trainiert werden hauptsächlich die Körpermitte und die tiefliegenden Muskelgruppen. Mittels komplexer Übungen (dynamische sowie statische) für Schulter, Rumpf und Becken werden eine außergewöhnliche Stabilität des Rumpfes und ein neues Körpergefühl geschaffen.

## **TAE BO**

Tae Bo verbindet Techniken aus dem Kampfsport (einfache Fußtritte und Faustschläge) mit den klassischen Ausdauer- und Kräftigungselementen aus dem herkömmlichen Aerobic. Ganzkörpertraining in Kombination mit rascher Musik, das Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer ebenso entwickelt wie Gleichgewicht und Koordination. Eine Herausforderung für Körper und Geist und nebenbei der absolute Kalorienfresser!

## **Zumba**

Das Tanz-Workout ist die Fitness-Neuheit aus Kolumbien und bedeutet wortwörtlich "sich schnell bewegen und Spaß haben". Dieses Workout verbindet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer lateinamerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco machen Spaß und bringen Sie in Schwung. Alle Schritte und Drehungen sind für jeden einfach zu erlernen und für alle, die Körper und Rhythmus spüren wollen.

## **Afro Dance**

Beim afrikanischen Tanz werden die Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit des ganzen Körpers gefördert. Durch gezielte Rhythmusübungen, Arbeiten am Kontakt zum Boden und der Beweglichkeit des Beckens, entstehen die typischen Wellenbewegungen des Körpers. Hierdurch entstehen ein positiver Energiefluss, eine gute Atmung und schöne Körperhaltung. Das Bewegungsrepertoire reicht von sehr eleganten bis zu sehr dynamischen Bewegungsmustern. Dieser Kurs findet barfuß statt!

## **Qi Gong – krankenkassenbezuschelter Zusatzkurs**

Bewegungs-, Atmungs- und Konzentrationsübungen erfrischen und beleben den Körper, bringen die Lebensenergie (Qi) wieder zum Fließen und geben Ruhe und Zufriedenheit im Alltag