

Stundenbeschreibungen

FETTVERBRENNUNG

Bauchweg-Training	Gezieltes Training zur Straffung der Körpermitte, für feste Konturen und mehr Bauchprofil.
Power Body	Effektives Konditionstraining ergänzt mit Kraftübungen – ideal für alle.
Spinning	Sehr effektives Konditionstraining – ideal für begeisterte Biker.
Fitness World Dance	Mischung aus Aerobic und Tanz. Ein motivierendes Ausdauertraining ganz im Zeichen von Kreativität, Spaß und Rhythmus.
Zumba	Ein dynamisches Fitnessprogramm, basiert auf dem Samba-Schritt – da macht das Kalorienverbrennen Spaß!

KRÄFTIGUNG

Bodystyling	Ganzkörpertraining mit diversen Hilfsmitteln.
Iron Fit	Ganzkörpertraining mit diversen Hilfsmitteln.
Body Workout	Intensives Training aller Hauptmuskelgruppen.
Power Dumbell	Intensives Training aller Hauptmuskelgruppen mit Langhanteln.
Wirbelsäulengymnastik	Gezieltes Training der gesamten Rückenmuskulatur – für einen starken und beweglichen Rücken (ideal zur Vorbeugung von Rückenproblemen).

ENTSPANNUNG

Yoga	Ganzheitliches Training, das Körper, Geist und Seele in entspannende Harmonie zueinander bringt – inkl. Grundtechniken, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditationselementen.
Dehnen für mehr Beweglichkeit	Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Gelenkigkeit – für alle geeignet.
Progressive Muskelentspannung	Entspannungstechnik, die auf dem Prinzip der Spannung und Entspannung beruht.

KAMPFSPORT

Taekwon-Do	Das traditionelle Taekwon-Do bietet den Teilnehmern intensive Gymnastik, effektive Kampfsporttechniken und Allkampf-Selbstverteidigungsgriffe an. Verbessert in jedem Alter Fitness und Selbstbewusstsein.
-------------------	--