

Aerobic – Kursbeschreibungen

Bauch/Beine/Po

Kräftigung und Straffung der Bauch-Beine und Gesäßmuskulatur, Verbesserung der Rumpfstabilität

Boostar/Intervall

Cardio- und Intervallworkout zu powervoller Musik. Hier soll gezielt die der Herz-Kreislauf-Fitness verbessert u. ein erhöhter Kalorienumsatz erreicht werden.

Korce

Barfußtraining, bei dem die Bewegungskoordination gefördert, die Rumpfmuskulatur gestärkt, Mobilität trainiert u. an der aufrechten Haltung gearbeitet wird. Beginner u. fortgeschrittene Sportler erfahren im Alltag einen Mehrwert.

Langhanteltraining

Effektives Muskelaufbautraining für den ganzen Körper, funktionelle Übungen verbessern die Kraft u. Muskulatur. Durch die individuelle Anpassung der Gewichte ist es für jedes Fitnesslevel geeignet.

Latin-Dance

Tanz-Choreografie-Fitnessprogramm mit Musik zur Förderung von Ausdauer, Koordination und Spaß an Bewegung.

Stepp-Aerobic

Choreographiertes Ausdauertraining auf dem Stepp in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (je nach Ausschreibung des Kurses). Dynamische Schrittfolgen verbessern Kondition, Koordination u. Beweglichkeit, während gleichzeitig die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt wird.

Tabata

Kurze, intensive Belastungsphasen (4 Minuten Power) wechseln sich mit kurzen Pausen ab, sorgt für ein effektives Ganzkörpertraining.

Dance-Workout

Tanz-Fitness mit Musik zur Förderung von Ausdauer sowie Stärkung der Muskelgruppen durch Handeln sowie Eigengewicht.

Workout

Strukturierte Trainingseinheit zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer u. allgemeiner Fitness.