

KUR SINHALTE



BBP	Hier trainierst du ganz speziell die Problemzonen, Bauch – Beine – Po.
Qigong	Qigong ist eine uralte chinesische Methode der Gesundheitspflege, die die Atmung- Bewegung- und meditative Übungen vereint. Die alten Qigong Übungen zeigen uns Wege aus inneren Blockaden hin zu einem ganzheitlichen Körperbewusstsein und bieten Perspektiven für einen neuen, heilsamen Umgang mit Körper, Atem und Emotionen.
KINDERTURNEN	Vermittelt spielerisch Bewegungsabläufe als Voraussetzung für jede sportliche Betätigung und fördert die Freude an der Bewegung.
FIT MIX	Spezieller Kursmix aus Fatburner- und Workoutelementen. Abgerundet wird der Kurs mit einer effektiven Dehnung und wohltuenden Entspannung.
POWER CIRCLE	Ein 60-minütiges Ganzkörpertraining im Zirkelsystem mit verschiedenen Kleingeräten. In dem Kurs verbrennst Du eine Menge Kalorien, kräftigst Deinen Körper und verbesserst Deine Ausdauer - Du powerst Dich aus!
RÜCKENFIT	Ist ein Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisierungstraining für alle Muskeln, welche die Wirbelsäule stützen und aufrichten. Kombiniert mit verschiedenen Entspannungsübungen entsteht ein ausgewogenes Kursangebot.
PILATES	Eine einzigartige Trainingsform für alle die Kraft, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen trainieren wollen. Es verbindet Übungen aus dem Yoga und dem klassischen Bodentraining von Tänzern
POWER MIX	Ist ein Kurs, in dem du deinen Körper kräftigst und definierst. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen. Mitreißende Musik und das Gewicht deiner Wahl spornen dich zu Höchstleistungen an! Dabei steigerst du die Kraftausdauer und die Körperfettverbrennung. Das Ergebnis sind keineswegs dicke Muskelpakete sondern ein fitter und sichtbar trainierter Body.
TANZEN	In den Tanzstunden werden Dir viele verschiedene Dinge vermittelt: ein besseres Gefühl für Deinen Körper, verschiedene Musikstile, Koordinations- und Beweglichkeitstraining und coole Choreografien mit Elementen aus Hip Hop, Jazz und Showtanz. Die Tanzgruppen werden in verschiedene Altersgruppen unterteilt, die vom Kindesalter bis zum Erwachsenenalter reichen.