

KURSinHALTE

- BBPo Intensiv** Hier trainiert Ihr ganz speziell die Problemzonen, Bauch - Beine - Po.
- Qigong** Qigong ist eine uralte chinesische Methode der Gesundheitspflege, 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 Spezial** Spezieller Kursmix aus Fatburner- und Workout-Elementen. 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** Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisierungstraining für alle Muskeln, welche die Wirbelsäule stützen und aufrichten.
- 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** Kräftigung und Definition des gesamten Körpers. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen. Mitreißende Musik und das Gewicht deiner Wahl spornen Dich zu Höchstleistungen! Dabei steigertest Du die Kraftausdauer und die Körperfettverbrennung. Das Ergebnis sind keineswegs dicke Muskelpakete, sondern ein fitter und sichtbar trainierter Body.
- Tanzen** Bei uns wird mehr als nur getanzt, hier bekommt jeder, vom Kind bis zum Erwachsenen, ein besseres Gefühl für seinen Körper, lernt die Musik lieben, trainiert seine Koordination und Beweglichkeit und tanzt coole Choreografien mit Elementen aus Hip Hop, Jazz und Showtanz. Wer möchte, kann uns dann auch bei unseren Auftritten begleiten!