

## Kursbeschreibungen



### Hula-Hoop

Ein modernes Kraftausdauertraining mit der Kombination aus Hüllern und Fitnessübungen mit dem Hula-Hoop-Reifen.

### HIIT-Training

Intensive Ganzkörper Intervall Training.

### Pilates

Sanftes Ganzkörpertraining nach Pilates.

### Rücken-Fit

Kräftigungs-Übungen für den ganzen Körper mit anschließendem Dehnen und einer Entspannung.

### Tabata

Funktionelle Übungen in Form eines Intervalltrainings.



### Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Bewegung.

### Yoga

Mit verschiedenen Yoga-Flows werden die Teilnehmerinnen in die Vielfalt des Yogas eingeführt.

### Zumba

Ein Tanz-Ausdauer-Workout. Zu lateinamerikanischer Musik wird mit einfachen Schritten getanzt.

### Langhanteltraining

Das Langhanteltraining ist ein effektives Ganzkörper-Training mit freien Gewichten. Verschiedene Muskelgruppen werden dadurch gekräftigt und die Körperform gestrafft. Spaß ist vorprogrammiert.

### **Zirkeltraining**

Kraft- und Konditionstraining in Stationen

### **Drums alive**

Rhythmus kombiniert mit Fitness-Workout

### **Faszinierend fit**

Spaß an Bewegung für jedes Alter. Dehnen, federn, beleben und spüren sind die Prinzipien des Trainings.

### **Bodyworkout**

Ganzkörpertraining

### **Power Jumping**

Power Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dem dafür speziell entwickelten Power-Trampolin.

### **Flexi Bar**

Übungen mit einer ca. 1,5m langen biegsamen Stange. Gut geeignet für Rückenstrecker sowie der gesamten Bauch- und Beckenmuskulatur.

### **Rückenfitness**

Kräftigung, Mobilisierung der Rumpf und Rückenmuskulatur

### **HIT meets Yoga**

Intensives Intervall Training in Kombination mit Yogaelementen. HIT gut geeignet für Ausdauer und Muskelaufbau.