

Body & Mind:

Antara®	führt zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken, einer festen Mitte und zu einer attraktiven Körperhaltung. Antara® ist für alle, die Freude an einem intensiven, präzisen und einem ruhigen Workout haben und dabei etwas für die tiefen Muskelschichten, den Rücken und den Bauch tun wollen.
Yoga	Eine Zusammenstellung von Übungen, die dazu beitragen, den Körper bewusst kennen zu lernen und mit allen seinen Teilen zu trainieren. Von den Übungen profitieren nicht nur die Muskeln, sondern auch das Nervensystem, die Organe und der Verdauungsapparat. Yoga holt jeden da ab, wo er ist. Es geht um die persönlich empfundene Harmonie von Körper, Geist und Seele. Jeder kann vom regelmäßigen Praktizieren von Yoga vielfach profitieren. Es gibt verschiedene Formatvarianten: Für den Einstieg in den Tag „Wake-Up-Yoga“, etwas anstrengender „Power Yoga“.
YinYoga	Yin Yoga ist ein tendenziell ruhigerer Yogastil, der vorwiegend sitzend und liegend praktiziert wird. Die Intention im Yin Yoga besteht darin, sich in die Asanas, die lange gehalten werden, hinein zu entspannen und so unterschwellige muskuläre Anspannungen zu lösen. Dies führt zu einer tiefen physischen und psychischen Entspannung. Bring Dir gerne wärmere Klamotten mit.
Pilates	Ein ganzheitliches gesundheitsorientiertes Training, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training schließt Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung ein und kann auch mental ausgleichend wirken.

Kräftigung:

Bauch, Beine, Po	Der Klassiker unter den Workouts für einen festen Bauch, Beine, Po.
deepWORK®	Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Dabei vereint deepWORK® die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.
Hot Iron®	Hot Iron® ist ein begeisterndes und effektives Ganzkörper-Training mit der Langhantel. Deutliche Körperfett-Reduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine deutlich erhöhte Alltags-Lebensqualität sind die spürbaren und sichtbaren Ergebnisse.
Langhantel	Body-Workout mit der Langhantel für alle Muskelgruppen.
Rückenfit	Es handelt sich um eine ruhige Stunde mit langsamen Bewegungen. Hier wird gezielt an der Verbesserung der Geschmeidigkeit und Kraft der Muskulatur am gesamten Körper gearbeitet. Unerfahrene und Einsteiger sind in dieser Stunde ebenfalls sehr gerne willkommen.
Step	Schrittkombinationen werden zu einer Choreographie mit dem Step verbunden (unterschiedliche Schwierigkeitsgrade). Es gibt auch die Kombination mit einer klassischen Workout Stunde oder eine Stunde für Fortgeschrittene.
Workout	Hier werden alle Muskelgruppen und die allgemeine Ausdauer angesprochen; evtl. Einsatz von Kleingeräten.

High Intensity/Cardio:

Intervall	Ausdauer und Kräftigung im Wechsel mit Einsatz von Kleingeräten, wie Hanteln, Tubes und z.T. Steps. Keine komplizierten Schrittfolgen, für jeden geeignet. Fun und schwitzen!
Langhantel & Intervall	ist ein Kraftausdauertraining mit der Langhantel im Wechsel mit intensiven Ausdauereinheiten. Es werden alle großen Muskelgruppen des Körpers trainiert. In den Ausdauereinheiten wird an die Grenzen gegangen und die Fettverbrennung zusätzlich angekurbelt.
ZUMBA®	"Are you ready to party yourself into shape?" Dann bist Du richtig bei Zumba®-Fitness, der Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen. Zumba® ist Lebensfreude, Zumba® ist Spaß, Zumba® ist leicht zu erlernen und ... Du brauchst für Zumba keinen Tanzpartner. "Come and join the party!"

