

Kursbeschreibungen



Kategorie	Kursname	Beschreibung
Body & Mind	Antara®	Intensives, präzises Training für Rücken, Bauch und Körpermitte. Stärkt die Tiefenmuskulatur & verbessert die Haltung.
	Body Flow	Kombination aus Rückenfit, Yoga und Faszientraining – für ein rundum gutes Körpergefühl.
	Pilates	Ganzheitliches Training für tiefliegende Muskulatur, Körperhaltung und Beweglichkeit. Mit Kräftigung, Stretching und bewusster Atmung.
	Rückenfit	Kräftigt Rumpf- und Rückenmuskulatur, steigert Beweglichkeit und Stabilität im Alltag.
	Yoga	Verschiedene Yoga-Formate, die Bewegung (Asanas) und Atmung verbinden. Faszien Yoga: Fokus auf Faszientraining, kombiniert mit kräftigenden Asanas. Power Yoga: Dynamischer, kraftvoller Stil für Ausdauer und Energie. Wake Up Yoga: Sanftes Yoga mit fließenden Bewegungen für einen aktiven Start in den Tag. Yin Yoga: Ruhiger, meditativer Stil mit langen Dehnungen im Sitzen oder Liegen für tiefe Entspannung. Tipp: etwas Wärmendes mitbringen.
Kraft & Ausdauer	BBP	Der Klassiker unter den Workouts für einen festen Bauch, Beine und Po.
	Body Cross	Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer. XL = längere Einheit für Extra-Challenge.
	Core	Intensives Training für Bauch und Rumpf – stärkt die Mitte, verbessert Stabilität und fördert die Fettverbrennung.
	deepWORK®	Funktionelles Training inspiriert von den 5 Elementen – verbindet Gegensätze wie Anspannung & Entspannung, Kraft & Beweglichkeit.
	HIIT	Kurze, intensive Intervalle für schnelle Ergebnisse in Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung.
	Hot Iron®	Effektives Langhanteltraining für alle Muskelgruppen. Klare Grundübungen, geeignet für Einsteiger (Techniktraining) und Fortgeschrittene (individuelle Gewichtssteigerung).
	Intervall	Mix aus Ausdauer- und Kraftübungen, teils mit Kleingeräten. Für alle Levels, ohne komplizierte Choreografien.
	Langhantel	Klassisches Body-Workout für alle Muskelgruppen mit der Langhantel.
	LesMills BODYPUMP®	Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Der REP EFFECT® sorgt durch viele Wiederholungen mit moderatem Gewicht für Kraft, Straffung und eine athletische Figur.
	Workout	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer, mit Einsatz von Kleingeräten.
Dance & Rhythmus	Afro Beats	Bewegung zu rhythmischen Beats mit viel Spaß und Energie.
	Dance & Lyrical Dance	Grundschritte aus Aerobic und Tanz zu Choreografien. Lyrical Dance verbindet Bewegung mit Ausdruck und Gefühl zur Musik.
	Dancit®	Verbindet Tanz und Workout. Lockeres Solo-Programm mit Elementen aus Paartänzen, geeignet für Einsteiger und jedes Fitnesslevel.
	Step	Step & Workout: Workout mit diversen Schrittkombinationen am Step-Brett. Step Basic: leichte Choreo für Einsteiger.
	Twerk/Dance	Moderner Tanzstil mit Fokus auf Hüft- und Beinbewegungen. Energiegeladen und abwechslungsreich – von leicht bis anspruchsvoll.
	ZUMBA®	Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen – Spaß und Ausdauertraining in einem.