

## Rücken, Beweglichkeit und Entspannung

### Gesunder Rücken & Pilates/Rücken – Wohlbefinden, Stärke und Beweglichkeit für Deinen ganzen Körper

*Level 1 – für Anfänger geeignet*

Hier trainierst Du nicht nur Deinen Rumpf für einen starken Rücken, sondern absolvierst auch spezielle Stabilitäts- und Mobilitätsübungen für Deinen gesamten Bewegungsapparat, damit Du Deinen Alltag körperlich und mental besser bewältigen kannst. Außerdem legst Du hier die Basis für gesunde Bewegungsabläufe und sorgst für einen guten Ausgleich zum Alltag oder anderen sportlichen Aktivitäten.

## Kräftigung und Figurformung

### Bodystyling – starke Kurven, abwechslungsreich trainiert

*Level 1 – für Anfänger geeignet*

Wenn Du Wert auf starke Kurven legst, bist Du im Bodystyling genau richtig. Du formst Deine Figur mit abwechslungsreichen Übungen mittels Langhanteln, Kurzhanteln, Rubberbands, Tubes, Step usw. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger, als auch Fortgeschrittene geeignet, weil die Übungen leichter oder schwerer gestaltet werden können, so dass sie genau für Dich und Dein momentanes Fitnesslevel passen.

## Kondition und Fettverbrennung

### Fit Mix – ein echter Total Body Fatburner

*Level 1 – für Anfänger geeignet*

Hier erwartet Dich Mix aus Cardio und Kräftigung - mal mit kleiner, kurzer Choreographie, mal als Intervalltraining, mal mit Stepbank - kurz gesagt, etwas zum Schwitzen, Kräftigen und ideal, um mit viel Spaß und in Gemeinschaft das ein oder andere Pölsterchen schmelzen zu lassen.

### Step and Tone – Kondition und das Beste für Bauch und Po

*Level 1 – für Anfänger geeignet*

Du verbesserst in den ersten 40 Minuten Deine Kondition und Koordination mit einfachen Step-Aerobic Übungen und verbrennst ganz nebenbei ordentlich Kalorien. Zum Abschluss erwarten Dich 20 Minuten effektive Übungen für einen flachen Bauch und wohlgeformten Po.

### Step and Style – Bewegungsflow pur

*Level 1-2 – für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet*

Du suchst einen spielerischen Zugang zur Step-Aerobic? Mit Trainerinnen, die die Choreographie super aufbauen, so dass Du als Einsteiger abgeholt wirst und auch Geübte auf ihre Kosten kommen? Dann bist Du in diesem Kurs goldrichtig. Lasse Dich bei cooler Musik innerhalb von 45 Minuten in den Step-Bewegungsflow versetzen. Das Plus zum Schluss: 15 Minuten lang die besten Übungen für Bauch und Taille.

## Indoor-Cycling

*Level 1 – für Anfänger geeignet*

Radeln macht stramme Beine und einen knackigen Po, baut super Deine Kondition auf und unterstützt hervorragend alle Draußen-Sportler beim Konditionserhalt über den Winter. Und weil Du beim Cycling die Intensität individuell gestalten kannst, fahren Einsteiger und Fortgeschrittene gemeinsam zu motivierenden Beats. Du entscheidest selbst, ob und wie viele Bergetappen oder Intervalle Du mitfahren möchtest.

Du möchtest mitfahren? Die Einbuchung in diesen Kurs findet über die Cycling Whatsapp-Gruppe statt. Nähere Infos erhältst Du an der Fit 7 Fitness Rezeption.

Die Teilnahme an allen Kursen kann über unsere Kursmitgliedschaft, Zehner-, oder Tageskarte Kurs stattfinden. Sprich uns an! Wir beraten dich gerne.