

Rücken, Beweglichkeit und Entspannung

Gesunder Rücken – Wohlbefinden, Stärke und Beweglichkeit

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 erwartest 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.

Kondition mit dem Step

Step– bewirkt wahre Wunder für einen knackigen Po

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.