

KURSLEGENDE

BODYATTACK		INDOOR-CYCLING	
Hochintensives Ausdauertraining – verbrennt viele Kalorien! Motivierende Musik und unterschiedliche Trainingsintervalle sorgen für jede Menge Spaß.		Ausdauertraining auf dem Indoor-Rad zu motivierender Musik. Für jedes Trainingslevel geeignet. Gelenkschonend und gleichzeitig intensive Fettverbrennung.	
BODYCOMBAT	LMI STEP	RÜCKENFIT / WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK	NORDIC-WALKING
Energiegeladenes Cardio-Workout. Vereint verschiedene Kampfsportarten. Steigert die Fettverbrennung, Ausdauer, Beweglichkeit und senkt dein Stresslevel.	Ausdauertraining zu moderner Musik. Verschiedene Schritte auf und vor dem Step, wobei zusätzlich Kraft und Koordination verbessert werden. Ideal für Einsteiger!	Stärkung und Mobilisation der Rückenmuskulatur. Ideal um Schmerzen zu lindern oder Rückenprobleme vorzubeugen.	Schnelle Schritte an der frischen Luft und entlang der Sieg-Promenade machen das Training zu einem guten Ausgleich zum Alltag in geschlossenen Räumen.
CKWORX	BODYPUMP	BODY WORKOUT	SIX PACK WORKOUT
Funktionelles Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Dazu gehören Bauch, Rücken, Schultern und Gesäß. Formt und stärkt deine Körpermitte. Ideales Ergänzungstraining für alle Sportarten wie z. B. Krafttraining, Jogging, Tennis oder Golf.	Das original Langhanteltraining, bei dem du Kraft aufbaust und deine Hauptmuskulatur stärkst und definierst.	Ganzkörpertraining mit variabler Intensität. Perfekte Mischung zwischen Herz-Kreislauf- und Krafttraining, ideal für den Einstieg, durch die individuelle Belastungsgestaltung mit Hilfe von Tubes oder Hanteln.	30 Minuten Bauch intensiv! Effektives Training für deine gesamte Bauchmuskulatur.
BAUCH-BEINE-PO		TONE	GRIT Series
Figurformendes und straffendes Training zu motivierender Musik. Der Trainingsschwerpunkt liegt auf „Bauch, Beinen & Po“ und der Aktivierung des Stoffwechsels.		„All-in-one“-Functional-Fitness-Mix. Ideales Ganzkörpertraining: Perfekte Mischung auf Kraft-, Ausdauer- und Stabilitätstraining. Variable Intensität. Das perfekte 3-in-1-Training! Besonders für den Einstieg geeignet.	Forderndes intensives Intervalltraining und funktionelle Übungen bringen dich an deine Grenzen. Muskelaufbau und Fettverbrennung vorprogrammiert. Für einen athletischen Körper!
BODYBALANCE / YOGA		STRETCH & RELAX	
Ideal zum Entspannen, Stress abbauen und Abschalten. Gewinne an Kraft, Stabilität und innerer Balance. BODYBALANCE vereint sportlich Yoga, Thai-Chi und Pilates. Der Yoga-Kurs entspricht dem traditionellen Hatha-Yoga.		Fördert deine Beweglichkeit durch Dehnungen, Faszientraining, Mobilisation und Entspannung. Bestens geeignet um Rückenschmerzen, Verspannungen und Gelenksteife entgegenzuwirken.	

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich - probiere es aus!

Ausdauer

Kräftigung

Ausdauer & Kraft

Funktionelle Kraft

Wellness

Outdoor

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt.