

# KURSPLANBESCHREIBUNG

SoccaCise

DanceAction

Fatburner

**NEU!**

SoccaCise ist das erste Kraft-Ausdauer Workout, das komplett auf die Belange eines Fußballers wie auch eines Kursteilnehmers im Fitnessstudio ausgerichtet ist. Dysbalancen werden auftrainiert und gezielt verbessert. Zudem fördert dieses Ganzkörperworkout Teamgeist und Motivation.

DanceAction ist ein temperamentvoller Mix aus verschiedenen Tanzstilen (Hip Hop, House, Dancehall, Jazz und Funky Styles). Durch die Bewegung zu heißen Rhythmen und fetzige Beats werden die körpereigenen Glückshormone aktiviert. Nebenbei trainiert man auch noch die Ausdauer, Kraft und Körperhaltung.

Gezieltes Ausdauertraining mit verschiedenen Musikrichtungen (Zumba, Hip Hop usw.) zur Reduzierung des Körpergewichtes und der Problemzonen.

Zumba

Pump

X-DO

- 50 +

**BBP - Bauch, Beine & Po**

Bauch

Cycling

Funktionelle Atemgymnastik

Flexi Bar

Geräte - Zirkel

Qigong

Rücken - Fit

Slings in Rhythm

Stretching

Yoga

Wirbelsäule

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, aufregend, spannend und geeignet für Jedermann.

Pump ist ein Ganzkörper-Workout mit speziellen Langhanteln. Durch motivierende Musik ohne tänzerische Schrittfolgen erfreut sich diese Stunde großer Beliebtheit bei Männern & Frauen jeden Alters.

Basierend auf den Kampfsportkomponenten des traditionellen Taekwondo und des Boxens ist dieser Kurs ideal zum Verbessern der Kondition, Fett abbauen und Muskulatur kräftigen. Ohne aufwändige Choreographie eignet sich dieses Powerworkout für alle Fitnesslevel sowie für Männer, als auch für Frauen!!!

Man ist so alt wie man sich fühlt. Egal wie alt man ist, Fitness- und Herzkreislauftraining sind für jedes Alter geeignet. Regelmäßiges Training kann den genetisch bedingten Alterungsprozessen, wie z.B. Knochenabbau (Osteoporose) oder Herz-Kreislaufkrankungen, entgegenwirken.

Unsere „Problemzonen“ werden in Angriff genommen - den Fettpölsterchen und der Cellulite geht's an den Kragen!

Bauch, Bauch und nochmals Bauch - und dabei absolut keine Langeweile! Achtung - Nebenwirkung: der „Bier-Muskel“ wird zum Sixpack, der Damenbauch so richtig flach!

Eine der besten Möglichkeiten zu fetziger Musik, seine Kondition und seine Fettverbrennung auf Trab zu bringen. RADFAHREN KANN JEDER!!!

Gymnastik zur Verbesserung von Atmung, Organfunktionen und Haltung.

Der in Schwingung gebrachte Flexi Bar stärkt die Tiefenmuskulatur, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Ein Kraft-Ausdauertraining zur Steigerung von Stoffwechsel und Herzfrequenz.

Wer sagt, Gerätetraining macht keinen Spaß, der war noch nie im Geräte-Zirkel!!! Ein super Kraft-Ausdauerzirkel der die Gruppendynamik nutzt. Auch für Anfänger geeignet.

Qigong ist eine wunderbare Hilfe, Stress abzubauen, die Lebensenergie zum Fließen zu bringen und neue Kräfte zu schöpfen.

Bewirkt, dass der gesamte Rücken gesund wird oder es bleibt!

Verbindet intelligentes Muskeltraining und schwungvolles Herz-Kreislauftraining zu einem dynamischen, qualitativ hochwertigen Stundenbild.

Zur Regulierung von körperlichen Dysbalancen, zur Förderung der Beweglichkeit und zum Entspannen.

Yoga ist ein Dialog von Körper und Geist, durch den der Körper die Zeitlosigkeit und der Geist die Zeit genießen kann.

„Kein Kreuz mit dem Kreuz!“ - das ist unsere Devise! Viele Übungen rund um die Wirbelsäule.