

**AQUA FIT:** Gelenkschonendes Training im Wasser fördert das Gleichgewicht und ist ein effektives Ganzkörpertraining.

**AQUA GYM:** Besonders geeignet für Menschen mit Einschränkungen des Bewegungsapparats.

**AQUA POWER:** Kräftigung und Straffung mit Zusatzgeräten (Poolnudeln, Handschuhe, Sticks, Hanteln).

**bodyART | bodyART®:** Elemente aus Yoga und Bewegungstherapie verbinden sich mit japanischem Do-In und klassischen Atemtechniken – eine Synergie aus Training und Entspannung.

**BODY SHAPE | BAUCH, BEINE, PO:** Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Effektive Übungen zur Kräftigung von Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

**BODYWORKOUT:** Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer, mit funktionellen Elementen.

**BOX FIT:** Beinhaltet Kraftausdauer und Kondition, verbunden mit Elementen aus dem Boxtraining. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

**CORE MOBILITY | CORE-TRAINING:** Eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte.

**CYCLING I,II,III\*:** Hochwirksames Training auf Spezialfahrrädern, welches die Herz-Kreislaufleistung verbessert. Für alle Altersstufen und jedes Fitnesslevel.

\*Mit Grundkenntnissen.

**DANCE:** Verschiedene Tanzformen werden verbunden mit dynamischen Aerobicbewegungen.

**DRUMS ALIVE®:** Die Choreografien des Kurses steigern die physische sowie die mentale Fitness. Traditionelle Aerobic-Elemente treffen auf den energiegeladenen Rhythmus der Trommeln.

**FATBURNER:** Den Fettabbau förderndes Ausdauertraining mit einfachen Choreographien bei mäßiger Intensität (mit oder ohne Step).

**FITNESS PUMP:** Langhanteltraining mit zahlreichen Wiederholungen von unkomplizierten Bewegungen zur Stärkung der Muskulatur.

**FUNCTIONAL FITNESS:** Unter Anleitung eines Trainers findet ein individuelles Training (in der freien Natur) statt.

**HIIT (HIGH INTENSITY INTERVALL TRAINING):** Ein Workout, wo Du alles geben musst. Geh mit athletischen und kampfsportartigen Bewegungen an Deine Grenzen und hab jede Menge Spaß.

**KLANGSCHALE:** Die Vibrationen von Klangschalen übertragen sich auf den Körper und bewirken eine tiefgehende, sanfte Gewebemassage, die Körper und Geist beruhigt und die Tiefenentspannung fördert.

**PILATES:** Die Übungen sind eine Symbiose aus Atmung und Bewegung. Es kräftigt und dehnt die Rumpfmuskeln und mobilisiert die Gelenke.

**PILOXING®:** Ist ein Non-Stop-Intervall-Training, bestehend aus den Elementen: Pilates, Boxen und Tanz.

**QI GONG:** Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen beleben den Körper, bringen Lebensenergie (Qi) zum Fließen, bewirken Ruhe und Zufriedenheit.

**SALSATION®:** Ist ein revolutionäres Dance Workout aus Venezuela, das funktionelles Training mit innovativen Tanzbewegungen verbindet.

**STRETCH/RELAX:** Leichtes Training zur Entspannung von Körper und Seele sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit.

**VINYASA YOGA:** Auf Hatha Yoga basierend, allerdings kraftvoller und dynamischer. Zielt darauf ab, die körpereigene Balance (wieder) herzustellen.

**WIRBELSÄULE:** Spezielle Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rumpfmuskulatur, welche die Koordination und Körperwahrnehmung verbessern.

**YOGA WELLNESS | HATHA YOGA:** Verbindet Haltung, Atmung und Entspannung zu einem Ganzkörperprogramm und hilft, Stress abzubauen.

**ZUMBA®:** Kombination aus Aerobic und einfachen Tanzschritten zu internationaler Musik. Die dynamische Basis für effektives Intervalltraining.