

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-09:50 Bodyshape Shape · Arina + ☺ 14+	07:00-08:00 Cycling 2 Energy · Eric ++	07:00-07:55 Fitness am Morgen Balance · Sofia	09:30-10:15 Aqua Power ★ ☺ Pool · Ciprian	07:05-07:55 Pilates 1 ☺ 14+ Balance · Johanna	08:45-09:45 Nordic Walking ☺ 14+ Outdoor · Sofia	10:00-11:15 Hatha Yoga 1 ☺ Balance · Sasha
09:00-09:55 Qi Gong ☺ 14+ Balance · Torben +	09:00-09:50 Step Fatburner ☺ 14+ Shape · Mahta +	09:00-09:50 Rückenfit plus ☺ 14+ Shape · Ute	09:30-10:25 Body Workout ☺ 14+ Shape · Johanna ++	09:00-10:00 BODYPUMP® ☺ 14+ Shape · Ciprian +	10:05-10:55 Step Fatburner ☺ 14+ ♥ Shape · Heidi +	10:15-11:00 Aqua Power ☺ ★ Pool · Ute K.
10:00-10:50 Rückenfit plus ☺ 14+ Shape · Arina	09:00-09:55 Rücken-Yoga ☺ 14+ Balance · Angie	10:00-10:45 Aqua Power ☺ ★ Pool · Ciprian	10:35-11:25 Rückenfit ☺ 14+ Shape · Arina	09:15-10:30 Viniyoga ☺ 14+ Balance · Monika	10:05-10:55 Pilates 1 ☺ 14+ ♥ Balance · Ute	10:30-11:30 BODYPUMP® ☺ Shape · Friederike +
10:00-11:00 Cycling 1 ☺ 14+ Energy · Sandra	10:00-11:00 BODYPUMP® ☺ Shape · Claas +	10:00-10:50 Step Choreo 1 ☺ 14+ Shape · Johanna ++	10:35-11:25 Pilates 2 ☺ 14+ Balance · Johanna ++	10:05-10:50 Aqua Power ☺ 14+ Pool · Maria	11:00-11:50 Bodyshape ☺ 14+ ♥ Shape · Arina +	10:30-11:30 Cycling 1-2 ☺ 14+ Energy · Katja +/++
10:00-10:55 Pilates 1-2 ☺ 14+ Balance · Iris +/++	10:00-10:50 Pilates 1 ☺ 14+ Balance · Angie +	11:00-11:50 BBPR ☺ 14+ Shape · Sylvia +	11:30-12:20 Fit & Vital 50+ ☺ 14+ Shape · Johanna	10:05-10:55 Bodyshape ☺ 14+ Shape · Iris +	11:00-12:15 Gyrokinesis® ☺ 14+ Balance · Annette	11:00-12:30 Lauftraining ☺ 14+ Outdoor · Norman +
10:00-11:00 Nordic Walking ☺ 14+ Outdoor · Sebastian	11:05-11:50 Aqua Power ☺ 14+ ★ Pool · Anni	11:00-12:15 Gyrokinesis® ☺ 14+ Balance · Annette	15:00-15:50 Pilates Einsteiger ☺ 14+ Balance · Angie	10:05-11:05 Cycling 1 ☺ 14+ Energy · Anne	12:00-12:45 Aqua Power ★ ☺ Pool · Frederic	11:20-12:05 PNF-Rücken ☺ 14+ Balance · Sylvia
10:05-10:50 Aqua Power ☺ ★ Pool · Torben	11:05-11:55 Fit & Vital 50+ ☺ Shape · Angie	16:00-16:50 Rückenfit ☺ Shape · Mahta	16:00-16:50 Bodyshape Core ☺ 14+ ♥ Shape · Angie +	10:35-12:00 Tai Chi 1-2 ☺ 14+ Balance · Torben +/++	12:00-12:55 Dance Step 1 ☺ 14+ Shape · Arina ++	11:40-12:30 Sweat & Burn ☺ 14+ ♥ Shape · Friederike +
10:55-11:30 Stretch & Relax ☺ 14+ Shape · Arina	16:05-16:55 BBPR ☺ 14+ ♥ Shape · Johanna +	17:00-18:00 Cycling 1 ☺ 14+ ♥ Energy · Anne	17:00-17:50 Sweat & Burn ☺ 14+ ♥ Shape · Johanna +	11:05-11:55 Rückenfit ☺ 14+ Shape · Iris	12:00-13:00 Cycling 1-2 ☺ 14+ Energy · Angel +/++	11:40-12:40 Cycling 1-2 ☺ 14+ Energy · Katja +/++
11:00-11:55 Power Yoga 1 ☺ 14+ Balance · Iris	17:05-17:55 Step Choreo 1-2 ☺ 14+ ♥ Shape · Arina ++	17:30-19:00 Hatha Yoga 2 ☺ 14+ Balance · Marion ++	17:00-17:50 Pilates 1 ☺ 14+ ♥ Balance · Angie +	12:05-12:45 Stretch & Relax ☺ 14+ Balance · Ciprian	13:00-15:00 Family Pool Fun ☺ 14+ Pool · Martina/Nadia	12:10-13:05 Feldenkrais ☺ 14+ Balance · Daniela
16:05-16:55 Pilates 1 ☺ 14+ ♥ Balance · Mahta +	18:05-18:50 Aqua Power ★ Pool · Maria	18:00-18:55 Body Workout ☺ 14+ ♥ Shape · Johanna ++	18:00-18:55 Step Choreo 2-3 ☺ 14+ ♥ Shape · Jenny +++	15:00-15:50 Bodyshape Core ☺ Shape · Angie +	15:00-15:55 Box Workout 1 ☺ ♥ 14+ Shape · Harry +/++	12:35-13:25 Bodyshape ☺ 14+ Shape · Sylvia +
17:00-17:55 med. Rückentraining ☺ 14+ ♥ Balance · Sabine	18:00-18:55 med. Rückentraining ☺ 14+ Balance · Sabine	18:15-18:30 Bauch-Workout ☺ 14+ Fitnessfläche · Fitnesstr.	18:00-19:00 Cycling 1 ☺ 14+ Energy · Kristina S.	16:00-16:55 Yogalates Germany ☺ 14+ ♥ Balance · Angie	16:00-16:55 TAE BO® ☺ 14+ Shape · Harry ++	13:30-14:25 Step Choreo 1-2 ☺ 14+ ♥ Shape · Mahta ++
17:05-18:00 TAE BO® ☺ 14+ ♥ Shape · Harry ++	18:00-18:55 Lauftreff ☺ 14+ Outdoor · Kristina S. ++	18:30-19:30 Nordic Walking ☺ 14+ Outdoor · Claas	18:05-18:50 Aqua Power ☺ ★ ♥ Pool · Maria	16:05-16:55 Rückenfit ☺ 14+ ♥ Shape · Maria	16:00-17:15 Fitness aus Fernost ☺ 14+ Balance · Horst	14:30-15:15 Aqua Power ☺ 14+ Pool · Sebastian
18:00-19:15 Chi Yoga ☺ 14+ Balance · Michaela	18:05-18:55 Bodyshape ☺ 14+ Shape · Arina +	19:00-20:00 Zumba®Fitness ☺ 14+ Shape · Greta +	18:15-18:30 Bauch-Workout ☺ 14+ Fitnessfläche · Fitnesstr.	17:00-18:00 BODYPUMP® ☺ ♥ Shape · Katja +	17:00-17:50 Rückenfit plus ☺ 14+ Shape · Maria	14:30-15:25 Zumba®Fitness ☺ ♥ Shape · Mahta +
18:00-19:15 Inline Skaten ☺ 14+ Outdoor · Jörg	18:15-18:30 Bauch-Workout ☺ 14+ Fitnessfläche · Fitnesstr.	19:00-19:45 Aqua Power ☺ 14+ Pool · Frederic	18:30-19:00 BODYPUMP® Technik ☺ 14+ Fitnessfläche · Friederike	18:00-19:00 Easy Dancing ☺ 14+ Balance · Annette +		14:30-16:00 (Beach-)Volleyball ☺ 14+ ! Beachv.-Feld · Markus
18:05-18:55 BBPR ☺ 14+ ♥ Shape · Ciprian	19:00-20:00 Cycling 2 ☺ 14+ Energy · Kristina S. ++	19:05-20:00 Pilates 2 ☺ 14+ Balance · Ute K. ++	18:30-20:00 Lauftraining ☺ 14+ Outdoor · Norman +	18:05-18:55 Bodyshape ☺ 14+ Shape · Ibou +		15:30-16:30 BODYPUMP® ☺ 14+ ♥ Shape · Claas
18:15-18:30 Bauch-Workout ☺ 14+ Fitnessfläche · Fitnesstr.	19:00-19:55 Dance Step 2 ☺ 14+ Shape · Ciprian +++	19:15-19:30 Bauch-Workout ☺ 14+ Fitnessfläche · Fitnesstr.	19:00-20:15 Gyrokinesis® ☺ 14+ Balance · Annette	18:10-19:10 Cycling 2 ☺ 14+ Energy · Christina ++		16:35-17:30 Pilates 2 ☺ 14+ Balance · Mahta ++
18:30-19:15 Aqua Power ☺ 14+ Pool · Frederic	19:00-19:55 Tai Chi 1-2 ☺ 14+ Balance · Torben +/++	19:30-20:30 Cycling 2 ☺ 14+ Energy · Sarah ++	19:05-20:05 BODYPUMP® ☺ 14+ Shape · Friederike +	19:00-19:55 Dance Aerobic ☺ 14+ Shape · Ibou +++		16:40-17:40 Cycling 2 ☺ 14+ Energy · Trainerteam++
19:00-20:00 BODYPUMP® ☺ 14+ Shape · Ciprian +	19:15-19:30 Bauch-Workout ☺ 14+ Fitnessfläche · Fitnesstr.	20:05-21:00 med. Rückentraining ☺ 14+ Balance · Tarik	19:15-19:30 Bauch-Workout ☺ 14+ Fitnessfläche · Fitnesstr.	19:10-19:40 Aspria Dreams ☺ 14+ Balance · Ute		17:35-18:30 TAE BO® Intro ☺ 14+ Shape · Harry +
19:00-19:55 Laufbeginner ☺ 14+ Outdoor · Manuela	19:30-20:00 BODYPUMP® Technik ☺ 14+ Fitnessfläche · Sarah	20:05-21:00 TAE BO® ☺ 14+ Shape · Markus K. ++	19:15-20:15 Schwimmtechnik ☺ 14+ Pool · Kristina S. +			
19:15-19:30 Bauch-Workout ☺ 14+ Fitnessfläche · Fitnesstr.	20:05-21:05 BODYPUMP® ☺ 14+ Shape · Sarah +	20:10-20:55 Aqua Power ☺ 14+ Pool · Ute K.	20:10-21:05 Box Workout 2 ☺ 14+ Shape · Harry +/++			
19:15-20:15 Cycling 2 ☺ 14+ Energy · Sarah ++	20:10-21:05 Power Yoga 2 ☺ 14+ Balance · Johanna ++	21:05-22:00 Power Yoga 1 ☺ 14+ Balance · Friederike +	20:20-21:35 Hatha Yoga 1 ☺ 14+ Balance · Rolf			
19:20-20:05 Beckenboden/Bauchtr. ☺ 14+ Balance · Jenny	21:05-22:05 Cycling 1-2 ☺ 14+ Energy · Dirk +/++		21:10-22:00 Bodyshape ☺ 14+ Shape · Peter +			
19:30-20:30 Schwimmtechnik ☺ 14+ Pool · Frederic +						
20:10-21:40 Hatha Yoga 2 ☺ 14+ Balance · Alin ++						
20:10-21:05 Step 3 ☺ 14+ Shape · Jenny +++						



Kursplan

September-Januar 2011

Version: 01.09.2010. Bitte beachten Sie die eingeschränkten Kurspläne zu den Feiertagen.

Änderungen vorbehalten!

<p>Vorkenntnisse nicht erforderlich</p> <p>+ Einsteiger</p> <p>++ Mittelstufe</p> <p>+++ Fortgeschrittene (hohe Ansprüche an Koordination und Kondition)</p>	<p>☺ = Kinderbetreuungszeit</p> <p>♥ = Kinderkurs parallel</p> <p>★ = Kindermitglieder ab 10 Jahre dürfen in Begleitung eines Elternteils an diesem Kurs teilnehmen.</p> <p>14+ = Mitglieder ab 14 Jahre dürfen an diesem Kurs teilnehmen.</p> <p>! = Bitte Kursbeschreibung beachten.</p>	<p>Balance = Kursstudio im EG</p> <p>Shape = Kursstudio im OG</p> <p>Energy = Cyclingstudio im OG</p> <p>Pool = 20-m-Sport-Pool</p> <p>Outdoor = Treffpunkt vor dem Haupteingang</p>	<p>Bitte erscheinen Sie pünktlich zu allen Kursen, denn nach Kursbeginn ist eine Kursteilnahme nicht mehr möglich.</p>
--	--	--	--

Aspria Kursbeschreibungen

Aqua Power

Ein powervolles Aqua Training! Gespickt mit Übungen, die Ihren gesamten Körper fordern. Aqua Power entlastet die Wirbelsäule, stärkt die Muskulatur und bringt das gesamte Herz-Kreislauf-System auf Trab.

Aspria Dreams

Lassen Sie die Seele baumeln und entdecken Sie die Kraft der Fantasie. Aromatische Düfte und Kerzenschein entführen Sie in eine andere Welt.

Bauch-Workout

Es erwartet Sie ein knackiges Bauch-Workout, gespickt mit abwechslungsreichen Übungen für die gerade und schräge Bauchmuskulatur. Treffpunkt für die Teilnahme am Bauch-Workout ist der Mattenbereich auf der Fitnessfläche neben dem Trainerdesk.

BBPR

Straffen Sie die Problemzonen! Gezielte Übungen für Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur.

(Beach-)Volleyball

Dieser Kurs findet noch bis einschließlich September draußen auf dem Aspria Beachvolleyballfeld statt. Ab Oktober ist eine Verlegung des Kurses in eine Sporthalle möglich. Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen diesbezüglich an den Trainer des Kurses.

Beckenboden-/Bauchtraining

Funktionelle Übungen zur Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Für alle, die einen ergänzenden Kurs zu ihrem Trainingsprogramm suchen und Rückenproblemen vorbeugen möchten.

Body Workout

Kombination der Kurse Step Fatburner, BBPR und Bodyshape – ein intensives Ganzkörpertraining mit und ohne Step. Dieser Kurs steigert Ihre allgemeine Fitness (Kondition, Muskelkraft und Koordination).

BODYPUMP®

Ideal für jeden, der zeiteffektiv alle Hauptmuskelgruppen trainieren möchte. Mitreißende Musik, motivierende Trainer und die klassischen Gewichtübungen sorgen für ein einzigartiges Gefühl!

BODYPUMP® Technik

Erlernen Sie die richtige Ausführung der Bodypump Übungen! Technischschulung für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bodyshape

Trainieren Sie ausgewogene Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur! Der Einsatz von unterschiedlichsten Kleingeräten sorgt für ein abwechslungsreiches Kraftausdauertraining.

Bodyshape Core

Mittels komplexer Übungen für Schulter, Rücken, Bauch und Becken sorgt dieses moderne Kurskonzept für eine außergewöhnliche Rumpfstabilität.

Box Workout 1/2

Erlernen Sie die elementaren Techniken und Kombinationen aus dem Boxsport – nur hier werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination so ausgewogen trainiert (ohne Körperkontakt).

Chi Yoga

Chi Yoga verbindet geistige Konzentration, Atmung und Körperbewegungen miteinander. Fließende Bewegungen, bei denen eine Übung in die andere übergeht, stehen dabei im Vordergrund.

Cycling 1/2

Herz-Kreislauf-Training mit dem Ziel der Fettverbrennung und der Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Variable Stundenprofile sorgen für ein abwechslungsreiches Training!

- 1 = Anfänger/Mittelstufe, Belastungsniveau gering/medium, für Einsteiger geeignet;
- 2 = Mittelstufe/Fortgeschrittene, Belastungsniveau medium/hoch

Dance Aerobic/Dance Step 1/2

Dieser Kurs verbindet klassische Elemente des Aerobic/Step-Aerobic mit faszinierenden Elementen aus dem Jazz, House, Latin oder Hip-Hop. Eine gute Arm- und Bein координаtion, Rhythmusgefühl und Spaß an tänzerischen Bewegungen sind wünschenswert.

- 1 = leichte Choreografie, Vorkenntnisse der Grundschriffe wünschenswert;
- 2 = anspruchsvollere Choreografie für Fortgeschrittene

Easy Dancing

Aus Liebe und Leidenschaft am Tanzen. Ohne Leistungsdruck für alle Altersklassen. Tanz zwischen Körper, Geist und Seele. Balance, Kreativität und Körperbewusstsein werden geweckt, gefördert und intensiviert. Easy Dancing steht für Lebensfreude, Emotionen, Kraft und Freude.

Family Pool Fun ab 3 Jahre mit Eltern

Ein Spaß für die ganze Familie! Mit viel Material wie Matten und Poolnudeln können Sie mit Ihren Kindern zusammen im Pool toben. Hier ist Action angesagt! Die Teilnahme eines Elternteils ist erforderlich!

Feldenkrais

Unbewusst erlernte Bewegungsformen werden durch langsame und fließende Bewegungen wieder neu entdeckt. Es werden Bewegungsalternativen aufgezeigt und nachteilige Bewegungsmuster gelöst.

Fit & Vital 50+

Leichte Schritte, sanfte Übungen, Musik und eine niedrige Intensität ermöglichen jederzeit den Einstieg in diesen Kurs. Stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Arm- und Beinmuskulatur und verbessern Sie dabei Ihre Kondition und Ihr Gleichgewicht!

Fitness am Morgen

Ein bunter Mix von Kursinhalten, die für einen optimalen Start in den Tag sorgen. Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Stunde mit unter anderem Yoga-Elementen und Rückenkräftigungsübungen.

Fitness aus Fernost

Die neue Art der Fitness – ein Konzept, das Bewegungen aus verschiedenen fernöstlichen Bewegungskünsten (Tai Chi, Qi Gong, Kampfkünste) mit dem westlichen Verständnis von sportlicher Fitness zu einem ganzheitlichen Wohlfühl- und Gesundheitsprogramm verbindet.

Gyrokinesis®

Gyrokinesis® verbindet Elemente aus dem Tanz, Yoga, Turnen und Schwimmen zu komplexen dreidimensionalen Bewegungen, die auf die Atmung abgestimmt werden. Auf Hockern sitzend, später auch in liegender und stehender Position werden alle Muskeln und Gelenke systematisch trainiert.

Hatha Yoga 1/2

Hatha Yoga ist eine Yogaform, die sowohl kraftvolle, lebendige Elemente wie auch sanfte, entspannende Bewegungsformen enthält. Die Stunde beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atem- und Meditationsübungen sowie Phasen der Tiefenentspannung.

Inline Skaten

Der Kurs ist gedacht für alle, die schon einmal auf Skates gestanden haben. Vermittelt wird neben der Bremstechnik auch das Geradeaus- und Kurvenlaufen, Slalom, Rückwärtsskaten und Windschattenskaten. Eigene Inline-Skates sind mitzubringen und das Tragen eines Helmes ist Pflicht.

Laufbeginner

Eine Trainingsstunde für Laufanfänger/-einsteiger. In dieser Stunde lernen Sie in kleinen Schritten „Joggen“. Empfehlenswert für die Teilnahme ist entsprechendes Schuhwerk.

Lauftreff

Ein Freizeit-Laufprogramm, angepasst an das Leistungsniveau der Teilnehmer, zur Verbesserung der Ausdauer und des Laufstils. Vorausgesetzt wird Durchhaltevermögen für Strecken bis zu 7 km in der Stunde.

Lauftraining

Vorbereitung für Langstrecken-Wettkämpfe. Lauftraining für Fortgeschrittene mit dem Ziel, das Tempo zu steigern, die Technik zu verbessern und die Distanz auszubauen.

Medizinisches Rückentraining

Ziel des Trainings ist es, Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung bei Rückenschmerzen zu vermitteln. Die relevanten Muskelgruppen werden gestärkt, um die Wirbelsäule im Alltag zu entlasten.

Nordic Walking

Durch den Einsatz von Stöcken wird die Koordination gefördert, dabei die Gelenke geschont und die Oberkörpermuskulatur gekräftigt. Bitte bringen Sie zum Kurs eigene Nordic-Walking-Stöcke mit. Bei schlechtem Wetter findet ein alternatives Indoortraining statt.

Pilates 1/Pilates Einsteiger

Die Grundlage dieser nach Joseph Pilates benannten Methode sind die Stimulation der tief liegenden, schwächeren Muskulatur, die Stabilisierung der Körperhaltung sowie eine intensivere Körperwahrnehmung. Ein optimales Training zum Aufbau der Beckenbodenmuskulatur.

Pilates 2

Pilates für Fortgeschrittene zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Stabilisierung des Rückens und Definierung/Formung der Taille. Ein bewährtes System von Übungen, um schlanker zu werden und die Haltung zu verbessern.

PNF-Rücken

PNF-Rücken fördert über intensive, komplexe Übungen insbesondere Koordination und Körperbeherrschung. Die präzisen Bewegungsausführungen sind für jeden Teilnehmer, unabhängig von Alter und Trainingsniveau, eine Herausforderung und ein optimales Rückentraining.

Power Yoga 1/2

Power Yoga hebt das Energieniveau wie keine andere Yogaform, da die Übungen kraftvoll, dynamisch und ineinander fließend ausgeführt werden. Im Mittelpunkt steht eine bestimmte Abfolge von Körperhaltungen in Synchronisation zur Atmung. Ein Workout im Yoga-Stil. 1 = für Einsteiger geeignet, 2 = Vorerfahrung wünschenswert

Qi Gong

Lernen auch Sie die sanften Qi Gong-Übungen kennen, die Krankheiten vorbeugen, Begleiterscheinungen des Alters mildern, Ihren Geist beruhigen und Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aktivieren.

Rückenfit

In diesem Kurs stehen rückenkräftigende, mobilisierende und stabilisierende Übungen im Vordergrund. Der Einsatz verschiedenster Zusatzgeräte bringt Abwechslung in diesen Kursklassiker.

Rückenfit plus

Inhaltlich entsprechend dem Rückenfit-Kurs plus Bauch- und Beckenbodentraining.

Rücken-Yoga

Im Zentrum dieser Stunde steht die Wirbelsäule als Mittelachse des Körpers. Ihre Beweglichkeit und Aufrichtung sind von großer Bedeutung für Ihr Gesamtfinden. Durch einfache Übungen wird die Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur gelockert, gedehnt und trainiert.

Schwimmtechnik

Die Technik der gängigen Schwimmstile wird verbessert.

Step Choreo 1-2/2-3

In dieser Step-Stunde werden einfache Grundschriffe zu mitreißenden Choreografien verwandelt. Step Choreo 1-2 = leichte bis mittelschwere Choreografie, Vorkenntnisse in den Grundschriffen empfehlenswert; Step Choreo 2-3 = anspruchsvollere Choreografie für Fortgeschrittene, regelmäßige Teilnahme an Step Choreo Kursen wird vorausgesetzt.

Step Fatburner

Für Einsteiger und alle, die einfache Step-Schritte in Kombination mit intensiven Armbewegungen bevorzugen. Die Schulung der Schritttechnik und der Arm-Bein-Koordination steht dabei im Vordergrund.

Stretch & Relax

Bei Stretch & Relax werden verschiedene Muskeldehnungen und Entspannungstechniken angewendet, um Ihren Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Sweat & Burn

Die Stunde mit dem gewissen „Nachbrenneffekt“! Steigern Sie Ihre Ausdauer und lassen Sie Ihre Muskeln brennen. Diese Stunde ist besonders gut für Teilnehmer geeignet, die ihre Körperform optimieren und sich so richtig auspowern möchten.

TAE BO® Intro

Es erwartet Sie die praktische Einführung in den beliebten Trendkurs Tae Bo® mit speziellem Techniktraining. Obwohl die Bewegungsabläufe langsamer eingeübt werden, setzt dieser Kurs auch bei Einsteigern eine allgemeine Grundfitness voraus.

TAE BO®

Eine gelungene Kombination aus Kickboxen und Aerobic ohne komplizierte Choreografien. Tae Bo sorgt für Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft. Für alle, die sich so richtig auspowern möchten.

Tai Chi 1-2

Grenzenlose Harmonie, basierend auf dem Prinzip des Zusammenspiels von Bewegung und Atmung. Der Geist gewinnt während der Übungseinheiten an Ruhe und Gelassenheit.

Viniyoga

Beeinflussen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden positiv. In dieser Stunde bringen einfache Atemübungen Ihren Kreislauf in Schwung, leichte Übungen verbessern Beweglichkeit und das Gleichgewichtsgefühl.

Yogalates Germany

Der Trainingsmix aus Yoga und Pilates – mit konzentrierten Übungen den Körper formen und dehnen, ohne sich dabei zu verrenken.

Zumba® Fitness

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 lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.