

▷ **Rückenfit** Dieser Kurs bietet effektive Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen für die Rücken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur sowie Tipps zum rückschonenden Verhalten im Alltag. Ziel ist es den Rücken zu stärken und die Wirbelsäule mit all ihren Funktionen gesund und beweglich zu erhalten.

▷ **HOT IRON®** ist das einzigartige Langhanteltraining im Kursformat und die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper. Kein Group-Fitness Trainingssystem führt schneller und langanhaltender zum Trainingserfolg. Ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining und überfordern auch einen Einsteiger nicht! Auch für ambitionierte Sportler und Fortgeschrittene bestens geeignet, die sich die Grundübungen per Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.

▷ **Jumping Fitness** Mit diesem Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, alle Körperpartien und auch der Beckenboden werden gestärkt. Die Ausdauer wird trainiert und Glückshormone werden bei effektiver Kalorienverbrennung ausgeschüttet. Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen absolut im Vordergrund! Bitte feste Schuhe, Handtuch und Getränk bereitstellen.

▷ **Kundalini-Yoga** beruht auf einer alten indischen Tradition. Es wird ein effektives, authentisches und sehr dynamisches Yoga gelehrt, das den Lebensbedingungen des heutigen Menschen angepasst und für jeden praktikierbar ist. Durch Bewegung (Asanas), Atmung (Pranayama), Klang (Mantra) und Meditation wird das Drüsensystem und das Nervensystem stimuliert. Du gewinnst innere Vitalität und Ausgeglichenheit, um den Stress und den täglichen Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

▷ **Yoga mit Jessica** Zahlreiche Studien haben erwiesen, dass die anstrengenden Yoga-Übungen und die dazugehörige „innere Besinnung“- das Hören auf den eigenen Körper – zu einem vorher unbekanntem Gefühl der Entspannung führen können.

▷ **Zumba Gold** Zumba Gold ist die leichteste Form von Zumba Fitness. Es ist aufregend, einfach, effektiv und baut die Kondition gezielt auf. Zumba Gold ist besonders für aktive ältere Erwachsene, Schwangere, Anfänger und Teilnehmer mit Gelenkproblemen geeignet. Feste Turnschuhe und Trinken nicht vergessen!

▷ **„HIIT“** Das hochintensive Intervalltraining besteht aus kurzen, sehr anstrengenden Kraftausbrüchen, gefolgt von einer Ruhephase. Der Stoffwechsel wird gesteigert, möglicherweise wird die Insulinresistenz, die Herzfunktion sowie die allgemeine Fitness verbessert. Jeder kann von diesen Trainingsarten profitieren. HIIT erzeugt einen After-Burn-Effekt und es werden so mehr Kalorien verbrannt.

▷ **Complete Bodyshape:** Straffe deine Ganzkörpermuskulatur komplett in diesem 30-minütigen Workout, indem du die hocheffektiven Übungen Beine, Po, Bauch und Rückenmuskulatur kräftigst. Werde fitter, straffer & stärker. Für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet, ohne Geräte, für jedes Alter und Geschlecht.

▷ **Pilates** ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kräftigung, Stretching und bewusste Atmung. Bitte Gymnastikmatte, ggf. kleines Kissen und Handtuch mitbringen.

▷ **Zumba** begeistert, macht Spaß und fit. Es wird Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, ohne dass man dies wahrnimmt. Zumba ist eine Stunde Party pur. Man muss nicht tanzen können und auch kein Sportprofi sein. Zumba kann jeder! Feste Turnschuhe und Trinken nicht vergessen!

▷ **Ladyfit** Eine abwechslungsreiche Stunde in der jede Teilnehmerin ins Schwitzen kommt. Nach einem kurzen Warm-up mit Pre Stretch folgt ein intensives Bodyworkout und abschließend ein angenehmes Stretching. Diese Stunde ist für Anfänger und Wiedereinsteiger.

▷ **Powerworkout** Nach einem gemeinsamen Warm-up geht es in ein Ganzkörpertraining aus Kraft, Ausdauer, Core und einem Koordinationstraining. Gearbeitet wird dabei mit dem eigenen Körpergewicht, mit einem Partner und einfachen Hilfsmitteln. Bitte Gymnastikmatte bereitstellen.

▷ **Faszien** derzeit in aller Munde. Verklebte Faszien können die Ursache unterschiedlichster Beschwerden sein. Durch gezieltes Training aus verschiedenen Elementen, wie Koordination und Kräftigung und Rollen werden die Faszien optimal trainiert. Die Leistungsfähigkeit im Sport bleibt erhalten und kann dadurch auch gesteigert werden.

▷ **Zumba & Workout** Die Mischung macht's! Mit Zumba wird der Körper so richtig in Schwung gebracht und der Fettstoffwechsel angeregt. Anschließend folgt ein Workout für den ganzen Körper mit einer Vielfalt an Übungen, die Vielfalt an Übungen, die die Muskeln kräftigen, die Figur straffen und Fettpölsterchen schmelzen lassen.