



KURSBESCHREIBUNG  
ZUM AKTUELLEN  
KURSPLAN

**fit**  
for life

### **Bauch Pu**

Ein flacher, straffer und definierter Bauch sind hier das Ziel. In nur 30 Minuten wird gezielt die gesamte Bauchmuskulatur trainiert. Am Schluss werden deine Bauchmuskeln richtig brennen und du wirst während den Kraftübungen an dein Limit kommen.

### **BBP - „Bauch-Beine-Po“**

Ein effektives, forderndes und abwechslungsreiches Training. Die Problemzonen Bauch, Beine und Po werden durch spezielle Kraftübungen trainiert. Dadurch werden sie gekräftigt, gedehnt und gestrafft.

### **Crazy Step**

Für alle die noch mehr Step wollen, werden hier die neuesten Kombis getanzt. Für Spaß wird gesorgt da ganz neue Stepschritte oder mal zu zweit auf einem Step getanzt wird, angefeuert von mitreißenden Mambo- oder Funky-Rhythmen.

### **Fatburner**

Dieses Training ist besonders effektiv für die Verbrennung des körpereigenen Fetts. Bei niedriger Pulsfrequenz und dem Einsatz von vielen Muskelgruppen wird Fett verbrannt, Muskelmasse aufgebaut, der Körper gestrafft und gleichzeitig die allgemeine Fitness verbessert.

### **Fit for Weekend**

Ein intensives Ganzkörperworkout mit dynamischen Elementen unter Einsatz von z. B. Kurz- und Langhanteln, Bändern und Step. Bei diesem Kurs wird in erster Linie Bauch, Beine und Po trainiert - aber auch andere Körperzonen werden gekräftigt und definiert. Die Stunde wird abgerundet mit intensivem Stretching und Cool Down.

### **Fitness Boxen**

Wer sich richtig auspowern möchte ist hier im Kurs genau richtig. Beim Fitnessboxen werden Elemente aus Kampfsportarten und Kickboxen verbunden. Das Ganze entsprechend zu Musik die für die nötige Power sorgt. Es ist ein Ganzkörperworkout, das für Ausdauer, Kraft und Koordination sorgt. Beim Fitnessboxen kann jeder mitmachen, das gemeinsame Training bringt viel Spaß mit.



KURSBESCHREIBUNG  
ZUM AKTUELLEN  
KURSPLAN

**fit**  
for life

### **Freaky Bodystyling**

Gezieltes Muskelkräftigungstraining für den Oberkörper, Bauch, Beine, Po und Rücken mit und ohne Hilfe von Hanteln, Steps oder anderen Hilfsmitteln. Ein intensives Ganzkörpertraining zum auspowern. Einfache Bewegungen zur Förderung der Fettverbrennung und zum Muskelaufbau. Es ist ein Konditions- und Krafttraining.

### **Intervall**

Ein abwechslungsreicher und effektiver Kurs, bei dem Konditions-, Herz- und Kräftigungsübungen verbunden werden. Neben dem Kraftzuwachs wird die Gesamtkoordination von Bewegungsabläufen verbessert, das Herz-Kreislauf-System trainiert und kleinste, aber wichtige Hilfsmuskeln gekräftigt, die dem Körper wertvolle Stabilität geben. Die Übungen sind in ganz einfacher Form möglich, können aber mit Hilfe von Variationen weitaus anspruchsvoller werden. Die vorgegebene Zeit sorgt für weitere Anstrengung und bringt dich an deine Grenzen.

### **Pilates**

Ein spezielles Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit. Ziel ist ein gestraffter Körper und ein entspanntes Körpergefühl; hilft besonders bei Rückenproblemen und Haltungsschwächen. Der Schwerpunkt liegt bei den Zentren Bauch und Rücken. Zudem werden Koordination und Konzentration bei den einzelnen Übungen mittrainiert. Die Pilatesmethode ist kein isoliertes Muskeltraining, sondern es werden viel mehr ganze Muskelketten trainiert und dein Stoffwechsel dabei aktiviert. Du trainierst in bequemer Kleidung und ohne Schuhe.

### **Pilates trifft Faszien**

Bei diesem Ganzkörpertraining wird das Pilatestraining mit dem Training der Faszien kombiniert, so verbesserst du die Stabilität des Körpers. Durch verschiedene Kombinationen des Pilatestrainings und Übungen speziell für die Faszien erreichst du eine Verbesserung der Flexibilität und der Beweglichkeit. Du trainierst in bequemer Kleidung und ohne Schuhe.

### **Step**

Mit Step Grundsritten den Step, eine höhenverstellbare Plattform, rauf und runter zu fetziger Musik. Ein super Ausdauer- und Fettverbrennungstraining das Spaß macht. Wer Spaß am Tanzen hat und neben der Fitness auch noch die Fettverbrennung aktivieren und fördern, sowie Beine und Po straffen und stärken möchte, ist hier genau richtig.



**KURSBESCHREIBUNG  
ZUM AKTUELLEN  
KURSPLAN**

**fit**  
for life

### **Step & Tone**

Der Kurs startet mit einem Herz-Kreislauf-Training und geht dann in ein Kraftausdauertraining über. Kraft- und Ausdauertraining wechseln sich ab. Auch geeignet für Step-Einsteiger und alle, die mit viel Abwechslung zum Ziel kommen wollen. Das Ganze ergibt ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining, das für gute Laune, eine verbesserte Kondition und eine straffe Figur sorgt.

### **Workout**

Wenn du die Abwechslung liebst ist dieser Kurs genau das richtige für dich. Jede Woche überrascht dich eine andere Trainerin mit den verschiedensten Übungen. Fettverbrennung, Muskelaufbau und Stretching, mit dem Einsatz von Hantel, dem eigenen Körpergewicht und Widerstandsbänder – Langeweile ist hier ausgeschlossen.

### **WSG - „Wirbelsäulengymnastik“**

Ein Kurs zur Verbesserung deiner Körperhaltung, Aufbau deiner Rückenmuskulatur, Stärkung der Wirbelsäule und zur Vermeidung von Rückenproblemen. Es wird gezielt die Wirbelsäule und der Rücken trainiert. Am Schluss wird gedehnt und entspannt.

### **Yoga**

Ob geistige oder körperliche Beweglichkeit sowie Entspannung. Mit Yoga trainierst du deine Beweglichkeit und Ausdauer. Durch bestimmte Bewegungsabläufe gewinnst du Kraft und Energie.

### **Zumba**

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Jedes Lied erhält passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Lieder stammen aus sehr unterschiedlichen Musikstilen und die einzelnen Lieder sind meist durch kurze Pausen voneinander getrennt. Ein Kurs für Ausdauer, Schweißverlust und viel Spaß.