

POWER-BARBELL

Intensiv gestaltetes Langhantel-Programm mit dem Ziel effizient und maximal Kraft und Ausdauer zu trainieren.

WORLD-JUMPING

Medizinisch wertvolles Training auf die Tiefenmuskulatur der Beine und des Rückens sowie des Herz-Kreislaufsystems auf einer gelenkschonenden Weise.

Für Diabetiker und Menschen mit Bluthochdruck nicht geeignet

BBP (BAUCH/BEINE/PO)

Ist ein intensives und funktionelles Problemzonen Training in dem wir unseren Körper straffen und formen.

YOGA´n´SOUL

Übungen aus den verschiedenen Yogastilen stärken deine Körpermitte. Gleichzeitig werden deine Beweglichkeit sowie deine Faszien trainiert. Mit Abschlussmeditation.

BODYWORK

Effektives Training der tiefen- und oberflächlich gelegenen Muskulatur. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten.

LIGHT BOXING

Herz-Kreislauftraining kombiniert mit Kraftausdauer. Die Bewegungsabläufe kommen aus dem Kampfsport.

TABATA

Ist ein hoch intensives Intervalltraining bestehend aus der Kombination von Kraft- und Cardioübungen. Verbessert die Ausdauer, regt den Stoffwechsel an und der Nachbrenneffekt unterstützt die Gewichtsreduktion.

FASZIO

Mit komplexen, mehrdimensionalen und abwechslungsreichen Bewegungen werden die unterschiedlichen Strategien zur Faszien orientierten Fitness eingesetzt. Faszien werden aktiv trainiert und das Training besteht **nicht** nur aus dem „Rollen“.

Nicht für Schwangere geeignet

SALSATION

Dieses Tanzworkout vereint Tanz und funktionales Training. Durch das Einbringen vom funktionalen Training wird die Mobilität und Flexibilität verbessert.

TRX

Ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout indem mit eigenem Körpergewicht als Trainingswiderstand trainiert wird. Gleichzeitiges Training von Muskeln und des Gleichgewichtssinns, sodass das Nervensystem auf hohem Niveau gefordert wird.

STEP-AEROBIC

Ideales Training welches deine Ausdauer und Koordination verbessert, deine Fettverbrennung anregt und die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur beansprucht.