

# Kursbeschreibungen



## Body & Mind:

<b>Yoga</b>	Beim Yoga geht es um das bewusste Kennenlernen des eigenen Körpers um diesen ganzheitlich zu trainieren. Es profitieren die Muskeln, das Nervensystem, die Organe und der Verdauungsapparat. Yoga holt jeden da ab, wo er ist. Beim <b>Power Yoga</b> wird es etwas anstrengender. <b>Wake Up Yoga</b> ist der perfekte Start in den Tag. Das <b>Yin Yoga</b> ist ein ruhiger Yogastil, der vorwiegend sitzend und liegend praktiziert wird. Die Asanas werden hier lange gehalten, um unterschwellige muskuläre Anspannungen für eine tiefe Entspannung zu lösen. Ziehe gerne etwas Wärmendes an.
-------------	--

## Cardio & Kräftigung:

<b>BBP</b>	Der Klassiker unter den Workouts für einen festen Bauch, Beine, Po.
<b>Body Cross</b>	Eine intensive Stunde, die deinen ganzen Körper beansprucht. Komm mit an deine Grenzen für Kraft und Ausdauer. <b>XL</b> : darfs etwas länger sein?!
<b>deepWORK®</b>	Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Dabei vereint deepWORK® die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.
<b>Intervall</b>	Ausdauer und Kräftigung im Wechsel mit Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Tubes und z.T. Steps. Keine komplizierten Schrittfolgen, für jeden geeignet. Fun und schwitzen!
<b>M.A.X.®</b>	Ein 30-minütiges intensives Ganzkörpertraining mit einem strukturierten Ablauf u.a. mit dem Einsatz vom Step.
<b>Workout</b>	Hier werden alle Muskelgruppen und die allgemeine Ausdauer angesprochen u.a. mit dem Einsatz von Kleingeräten.

## Koordination:

<b>Afro Beats</b>	Es ist leicht und einfach, denn hier geht es nicht um perfekte Choreografien und eingeübte Schritte. Alle, die Lust auf Bewegung zu Musik, viel Spaß am Schwitzen mit guter Laune haben, sind hier richtig. Es ist perfekt für Einsteiger.
<b>Dance</b>	Hier werden einfache Grundschritte aus dem Aerobic und dem Tanzen Step by Step zu einer coolen Choreografie aufgebaut. Zu angesagter Musik trainierst du deine Ausdauer und Koordination. Beim <b>Lyrical Dance</b> wird Bewegung zur Musik mit Gefühl vereint. Eine Choreografie wird nach und nach auf ein spezielles Lied einstudiert und abschließend getanzt.
<b>Step</b>	Schrittkombinationen werden zu einer Choreographie mit dem Step verbunden (unterschiedliche Schwierigkeitsgrade). <b>Step Basic &amp; Workout</b> : für Einsteiger in Kombination mit einer Workout Stunde. <b>Step Fatburner</b> : für den Fatburn-Effekt. <b>Step Fortge. 1-2</b> : eine Choreo-Stunde für Fortgeschrittene.
<b>ZUMBA®</b>	"Are you ready to party yourself into shape?" Dann bist du richtig bei Zumba®, der Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen. Du brauchst für Zumba keinen Tanzpartner.

## Kräftigung:

<b>Langhantel</b>	Body-Workout mit der Langhantel für alle Muskelgruppen.
<b>Hot Iron®</b>	Body-Workout mit der Langhantel für alle Muskelgruppen.

## Rumpfkraftigung:

<b>Antara®</b>	Antara® führt zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken, einer festen Mitte und zu einer attraktiven Körperhaltung. Antara® ist für alle, die Freude an einem intensiven, präzisen und einem ruhigen Workout haben und dabei etwas für die tiefen Muskelschichten, den Rücken und den Bauch tun wollen.
<b>Core</b>	Ein intensiver Kurs mit dem Fokus auf die Kräftigung der Rumpfmuskulatur in allen drei Bewegungsdimensionen. Dies erfolgt durch eine dynamische Kräftigung und Stabilisation in verschiedenen Ausgangspositionen und allen drei Bewegungsrichtungen. Für einen stabilen Rumpf ist hier auch Schwitzen angesagt.
<b>Pilates</b>	Ein ganzheitliches gesundheitsorientiertes Training, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training schließt Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung mit ein.
<b>Rückenfit</b>	Eine Stunde für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Es wird an der Beweglichkeit und der Kraft der Muskulatur am gesamten Körper gearbeitet.