

Kursbeschreibungen:

Bauch-Beine-Po	Intensives Training zur Straffung und Festigung von Bauch, Beinen und Gesäß
Rüchen Fit	Haltungsschulung - Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule
Power Body	Gruppendynamisches Workout mit Musik unter Zuhilfenahme von Lang- & Kurzhanteln
Pilates	Dehn- & Kräftigungsübungen zielen auf eine Kräftigung des Körperzentrums ab
Thairobic	Rhythmisches Herzkreislauftraining - mit Elementen aus dem Boxen & Kickboxen
Ganzkörper	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten
Indoor Cycling	Herz-Kreislauftraining zu motivierender Musik auf speziellen Fahrrädern
Fitness Kurs	Effektives Ausdauer- & Kraft Training unter Anleitung eines Trainers
Cardio Training	Fettverbrennungs Training an verschiedenen Ausdauergeräten - mit Bedienungsanleitung
Fit in 30 Minuten	Ganzkörper WORKOUT an verschiedenen Trainingsgeräten unter Anleitung
Starker Rücken	Trainiert wird nach dem Konzept von Dr. Wolff Rückenfitness unter Anleitung
BMW	Erläuterungen, Erklärungen, Wirkungsweisen und Training von Bauchübungen & Programmen