

### **AQUA FIT**

Das Element Wasser eignet sich hervorragend für ein schonendes und effektives Training. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke entlastet, der Wasserwiderstand nimmt die Geschwindigkeit und hat zugleich eine verstärkende Wirkung für das Training. In diesem Kurs wird die Ausdauer trainiert, aber auch die Muskulatur gekräftigt.

### **CYCLE**

Ist ein Ausdauersport auf stationären Fahrrädern. Trainiert wird unter Anleitung eines Trainers. Dieser gibt mittels Musik die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Somit ist Indoorcycling auch für Anfänger geeignet.

### **TABATA**

Ist ein hochintensives Training und verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme. Gleichzeitig ist es ein effektives Fettstoffwechsel Training. Anfänger sollten es langsam angehen.

### **PILATES**

Ein Workout, in dem Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching Bestand haben. Durch diese Verbindung wird Pilates zu einem ganzheitlichen Training für jeden Teilnehmer. In einer Pilates Einheit wird der ganze Körper systematisch trainiert.

### **RÜCKEN FIT**

Ein gesunder Rücken kennt keine Schmerzen! Deshalb geht es in diesem Kurs darum, die Rumpf- und Beinmuskulatur zu dehnen, zu kräftigen und sie beweglich zu machen. Die Wirbelsäule wird aktiv entlastet, Gleichgewicht und Geschicklichkeit werden mit Hilfe von Kleingeräten trainiert und die Haltung geschult.

### **FASZIEN TRAINING**

Bindegewebsregeneration und Rumpfstabilisation. Dieser Kurs schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training in sämtlichen Sportarten. Ziel des Kurses: Kräftigung und Straffung der Muskulatur, Verbesserung der Körperwahrnehmung, Verbesserung des Zusammenspiels der kinetischen Muskelketten. Linderung von Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich, Lösen von Verspannungen, Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität.

### **ZUMBA® / ZUMBA® GOLD**

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanzfitness Workout das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnesssystem! In diesem Workout Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und –definition

### **DEEPWORK™**

deepWORK™ ist das ultimative funktionale Training und folgt der Lehre von Ying und Yang und den fünf Elementen. Die deepWORK™ Stunde ist ein optimales Training für Herz- und Kreislauf und baut sich in sieben Phasen auf, wobei die ersten sechs eine stetige Steigerung darstellen und die letzte alles auf den Ausgangslevel absenkt.

### **STRETCH & RELAX**

Stretch & Relax ist eine Kombination aus Stretching, Dehnung und Entspannung. Durch verschiedene Lockerungsübungen wird die Beweglichkeit geschult, Verkürzungen in der Muskulatur vorgebeugt, sowie verspannte und müde Muskulatur schonend regeneriert.

### **DANCEHALL-FITNESS**

Ein Fitnesskurs der Spaß macht! Dynamisches, schweißtreibendes Training zu animierender jamaikanischer Dancehall Musik. Das Workout kombiniert einfache Dancehall Tanzschritte und effektive Fitnessübungen und trainiert dadurch Kondition, Koordination und Muskelkraft.

### **BAUCH FIT**

25 Minuten Training für die gerade (obere und untere) und die schräge Bauchmuskulatur. Da es ohne einen kräftigen Rücken keinen schönen Bauch geben kann, wird der Lendenwirbelbereich (unterer Rücken) mit trainiert. Ziele des Kurses sind ein flacher, formschöner Bauch sowie das Vorbeugen vor Rückenproblemen.

### **M.A.X.®**

M.A.X.® ist ein kurzes und intensives 30minütiges Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Konditionsabläufen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Es folgen drei unterschiedliche Übungen nacheinander, Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich dabei ab.

### **HOT IRON**

Ein hocheffektives, abgerundetes Ganzkörperkrafttraining mit Langhanteln. In der Gruppe und mit Musik wird hier die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft.

### **STEP FATBURNER / STEP I+II**

Ein individuell höhenverstellbarer Step (Plattform aus speziellem Kunststoff) macht dieses Aerobic Training variabel, kreativ, abwechslungsreich und schult die koordinative Bewegungsfähigkeit.

### **TRX®**

Das TRX Training ermöglicht ein komplettes Ganzkörper Workout und verbessert die allgemeine als auch sportspezifische Leistungsfähigkeit. Dabei arbeitet man immer nur mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft – und das fühlt sich bei manchen Bewegungen unerwartet schwer an. Da sich der Körper in einer freien und unstabilen Lage befindet, werden so Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer gleichzeitig trainiert.

### **YOGA**

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und ist ein Weg, Dich in Deiner Ganzheit, als Einheit, wahrzunehmen und zu spüren. Das Wort "Yoga" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Vereinigung". Yoga – der Weg zur inneren Ruhe, Beweglichkeit und Kraft.

### **DRUMS ALIVE**

Lachen, tanzen, trommeln, jubeln und dabei ordentlich Kalorien verbrennen? Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Beim Fitness-trend Drums Alive ist so viel Spaß beim Sport tatsächlich möglich. Das intensive Cardio workout, das du gemeinsam mit anderen Trommlern absolvierst, lässt den Schweiß zu eingängigen Dance-Beats und Trommel-Rhythmen fließen. Jeder Teilnehmer wummert mit Schlagzeugstöcken zu motivierender Musik auf fixierten Gymnastikbällen. Das rhythmische Trommeln wird in verschiedenen Choreografien mit dynamischen Bewegungen aus dem klassischen Aerobic und mit Tanzelementen kombiniert und von einem Trainer angeleitet.

### **STRETCH & RELAX TRX®**

Stretch & Relax ist eine Kombination aus Stretching, Dehnung und Entspannung. Durch verschiedene Lockerungsübungen wird die Beweglichkeit geschult, Verkürzungen in der Muskulatur vorgebeugt sowie verspannte und müde Muskulatur schonend regeneriert.

### **Iron Cross**

Mit dem eher satz- bzw. serieartigen Stundenkonzept erfahren fortgeschrittene HOT IRON® Teilnehmer bei deutlich geringeren Wiederholungszahlen und dementsprechend höheren Gewichten eine neue Herausforderung mit der Zielsetzung Hypertrophie (Muskelzuwachs). Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen als die vorangegangenen Kurse, schafft somit maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft.