

# Kursbeschreibung

<b>Funwalking</b>	<p>Crosstrainer im Kursformat  Ganzkörpertraining, Ausdauer &amp; Fettverbrennung  Gruppendynamik und tolle Musik  Mit Spaß zum Erfolg!</p>
<b>TENN OB ICS</b> TM	<p>Tennistechnik richtig lernen! Mit Musik und ohne Ball.  Eigen patentiertes Griffstück als Schlägersimulation.  Rhythmustraining, Ausdauer &amp; Kräftigung.  Für Anfänger und Tennisspieler. Nur auf Anfrage!!!</p>
<b>Indoor Cycling</b>	<p>Der große Trend auf speziellen Fahrrädern. Schöne Musik, Gruppendynamik, Herzkreislauftraining und Fettverbrennung finden bei dieser einzigartigen Trainingsform ihren Einsatz. Themenkurse sorgen für den optimalen Einstieg und die richtige Abwechslung!</p>
<b>Pilates</b>	<p>Zentrumsstabilität durch Aufbau eines leistungsfähigen Muskelzentrums(Powerhouse)  präzises Muskeltraining, gezielte Atmung und koordinierte Bewegungsabläufe  Korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt die Konzentration</p>
<b>Rücken Fit</b>	<p>Hier werden Kräftigungsübungen für die Wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur durchgeführt und mit Dehnungsübungen zur Mobilisation und Haltungsschulung verbunden! Zertifiziert bei !</p>
<b>BBP</b>	<p>Das Figurtraining beinhaltet Kräftigungsübungen zur Straffung der Bauch, Beine- und Pomuskulatur. Dieser Kurs hat eine kräftigende und straffende Wirkung!!!</p>
<b>Step Aerobic</b>	<p>Ähnlich wie Aerobic, nur dass spezielle Trittbretter mit einbezogen werden!  Rauf aufs Brett und wieder runter machen den Reiz dieser Trainingsart aus!  Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet! Riesen Spaßfaktor!!!</p>
<b>Thai Bo®</b>	<p>Diese Kursvariante ist eine Kombination aus asiatischen Kampfsportarten, wie Kickboxen und der klassischen Boxtechnik!  Kämpfe Dich frei und erlebe ein Training der besonderen Art! Mega Highlight:-)))</p>
<b>Fit Mix</b>	<p>Gymnastikübungen mit statischer und dynamischer Ausrichtung.  Gezielte Kräftigung &amp; Straffung bestimmter Regionen.  Beckenboden, Rücken, Bauch, Schulter, Nacken &amp; Arme.  Mann und Frau fühlen sich wohl danach:-)</p>
<b>Power Mix</b>	<p>Hier werden beliebte Power Kurse wie Thai Bo, Step Aerobic und Aerobic durchgeführt.  Im Ein- bis Zweiwochenrythmus wechseln die Kurse.  Dadurch entsteht mehr Abwechslung und Transparenz!  Mega Spaß und Power garantiert:-)</p>
<b>Bauch extrem</b>	<p>30 Minuten Bauchworkout garantiert!  Obere, untere und tiefe Bauchmuskeln werden erreicht. Durch die starke Durchblutung der unteren Fettschichten wird Fett in die Muskulatur transportiert. Straffung &amp; Kräftigung!!!</p>
<b>Spiral Fit</b>	<p>Funktionelle Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule.  Trainingsgerät ist ein elastisches Seil mit 2 Schlaufen.  Erhalt des Muskelgleichgewichts und einer ausgeglichenen Körperhaltung!</p>