

## Aerobic / Workout

### Bauch, Bein, Po – intensiv

Nach einem entsprechenden Aufwärm- und Herzkreislauftraining trainierst Du vorwiegend die Problemzonen Bauch, Bein, Po sowie Oberschenkel innen und außen. Das Ziel dieser Stunde ist die Festigung und Straffung dieser Zonen.

### Bodywork

Hat dasselbe Ziel wie Bauch, Bein, Po, jedoch wird das gesamte Training mit dem Step durchgeführt. um die Ausführung der Bewegungen, Sicherheitsregeln und das Körpergefühl vermittelt zu bekommen Diese Stunde ist auch eine gute Vorbereitung für Step-Aerobic.

### Punch & Move

Ein Mix aus Boxelementen & Fatburning, in dem eine Menge Kalorien verbrannt werden... Das Training steht im Vordergrund, mit dem Ziel, den Körper fit und gesund zu trainieren. Maximaler Effekt ! Maximaler Spaß!

### Bodystyling

Eine tolle Alternative zu Bauch, Bein Po und Bodywork, mit einem intensiven Training für den gesamten Oberkörper (Rücken, Brust, Bizeps, Trizeps...). In dieser Stunde werden so genannte „Bodybars“ (vergleichbar mit Langhanteln) verwendet, die ein effektives Workout garantieren !!!

### Power-Bauch, Bein, Po

Im Gegensatz zu BBPo intensiv, legen wir hier noch ein Schäuflein zu. Die Stunde ist für jene Teilnehmer, die ein herausforderndes Herzkreislauf- und intensiveres Muskeltraining bevorzugen. Zusätzlich werden Handgewichte verwendet.

### Bodyshape / Total Body

Functional Training ist eine aus der Physiotherapie stammende Methode, in der mit freien Bewegungen und einfachen Hilfsmitteln (Handgewichte; Steps und Tubes)ganze Muskelgruppen,und nicht nur einzelne Muskeln trainiert werden. Um sich gesund und fit zu halten, braucht der Körper ein ausgeglichenes Training an KRAFT, AUSDAUER, KOORDINATION, FLEXIBILITÄT UND BALANCE. Dieses Trainingssystem ist ein fantastisches „All in One“ Training, in welchem der maximale Erfolg erreicht wird. Komplexe Bewegungsabläufe ermöglichen nicht nur optimalen Fettabbau und Muskelaufbau, sondern bringen dem Körper auch die nötige Koordination und erhöhen den Gleichgewichtssinn. Verschiedene Aufgaben werden komplex organisiert, und ermöglichen so in einer einzigen Trainingsstunde ein allumfassendes Programm zu absolvieren. Fantastisch!!!!

### Power Toning

Das Ziel dieser Stunde ist, den Muskeltonus zu stärken, zu beleben und zu modellieren. Ein umfassendes Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten: Isometrics, Balance und Playometrics. Klingt anstrengend? Ist es auch....aber sehr effektiv.... let`s do it!

### American Circle

Man nehme verschiedene Zutaten - Steps, Handgewichte, Tubes, Matten, usw. mixt alles gut durch – und schon hat man eine bunt gemischte Stunde, die viel Spaß macht. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. So ganz nebenbei ist es ein „Mörder“ Training...!!!!

**BODY ATTACK!!!** Diese Stunde ist eine American Circle Stunde ganze 120 Minuten lang !!! Sie findet in regelmäßigen Abständen statt, jedoch nicht wöchentlich! Informationen zu Terminen bekommst Du an der Rezeption.

### SIXPACK / PO Training

Diese 25minütige Trainingseinheiten werden ausschließlich dem Bauch bzw. dem PO gewidmet... Intensives und konsequentes Training bringt rasch den Erfolg! Für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet (und begehrt...). Ideal, sowohl als Start, als auch zum Abschluss jeden Trainings.

## Langhantel Training

### Energy PUMP

Langhantel Training mit Gruppendynamik, mitreißender Musik und hoher Energie!

Das Training kräftigt, definiert und strafft die Muskeln, stärkt die Knochen, reduziert Körperfett, kräftigt den Rücken. Typische Übungen für das Langhanteltraining sind Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. In Energy PUMP wird der Trainingseffekt massiv gesteigert. Nach einem gewissen Trainingszeitraum werden Koordination , Kraft und Kondition, durch anspruchsvollere Übungen und teilweise deutlich weniger Wiederholungen gesteigert, wodurch der Trainingseffekt nochmals intensiviert wird.

So much ENERGY!

## Spinning

Endurance (Fatburner), Strength (Bergtour), Interval

Genauere Beschreibungen dieser Stunden findest Du auf einem eigenen Infoblatt!

## Body & Mind und Wellness

Genauere Beschreibungen dieser Stunden findest Du auf eigenen Infoblättern

## Step Aerobic

### Easy Step

Einfache Schrittkombinationen steigern die Koordination, das intensive Herz- Kreislauftraining die Kondition... Zudem ist diese Stunde ein perfektes Step Training für alle weiteren Step Stunden.

### Creative Step

Step Choreographie mit viel Spaß und wenig Stress - keine Panik ! „Step by Step“ kommt jeder zum Ziel.

### Step & Fun

Wer nach Creative Step eine neue Herausforderung sucht, ist hier genau richtig. Super Choreographien und jede Menge Fun kannst Du Dir von diesem Workout erwarten.

### Hot Stepper, Step Action

Diese Stunde könnte man auch Dance Aerobic „am Step“ nennen. Es erwarten Dich tolle Choreographien, die Spaß, Energie, Koordination - und so ganz nebenbei eine tolle Kondition bringen!

## Kangoo Jumps

Kangoo Jumps sind Sportschuhe mit einer besonderen Federung, die die Aufprallkräfte extrem reduzieren und enorme gesundheitliche Vorzüge besitzen. Es macht so viel Spaß, dass man komplett vergisst, dass eigentlich trainiert wird. Steigert die Koordination und Balance, bewahrt die Gelenke vor Verletzungen, sichert die gesunde Haltung des Rückgrats, erhöht die Muskel- und Knochendichte, sowie die Sauerstoffaufnahme um 12 – 18%.Einfach, sicher und super motivierend...

## Dance / Hip Hop

### Latino Basic / Latino

.. ohne viele Worte ... Latino Musik, Latino Moves, Latino Feeling ... Viva Latino !!!

### Easy Dance

Der ideale Einstieg in Richtung Dance. Einfache Schrittkombinationen mit einer Brise „Style“ ergeben eine tolle Fatburner Stunde, die nicht nur viel Kalorien verbrennt, sondern auch die Koordination trainiert, und unglaublich viel Spaß macht.

### Dance Aerobic

Diese Stunden beinhalten neben den gewohnten Aerobicsschritten, auch Tanzelemente aus Jazz, Latin, Funk usw. Die Musik ist ein wesentlicher Bestandteil. Das Motto dieser Stunde: No limit! Choreographien zum Tanzen und Genießen. Vorsicht: Suchtgefahr!!

### ZUMBA

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitness System. Intervalltraining, in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmen, das den Körper kräftigt und formt. Eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung! Man muss nicht wissen wie man Zumba tanzt! Zumba schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegungen genießen kann. Heiß, sexy, gefühlvoll...

### WORKSHOP

Diese Stunde wird immer wieder als „Special“ angeboten, und wechselt sowohl das Thema, als auch den Trainer. Choreographie und Performance stehen im Vordergrund. Ein abwechslungsreiches und tolles Dance Programm - von Hip Hop MTV, Streetstyle, Reggaeton, Hip Hop Groove... über Dance, House Dance bis zu Latino Dance, Flamenco und Samba! Die rechtzeitige Info findet Ihr sowohl im Studio, als auch im Internet. (Website und Facebook) Das Motto lautet immer: YOU CAN DANCE!!!

LEISTUNGSSTUFE \*

LEISTUNGSSTUFE \*

LEISTUNGSSTUFE \*/ \*\* / \*\*\*

LEISTUNGSSTUFE \*\*

LEISTUNGSSTUFE \*\*

LEISTUNGSSTUFE \*\* / \*\*\*

LEISTUNGSSTUFE \*\*

LEISTUNGSSTUFE \*\*\*

LEISTUNGSSTUFE \*/ \*\* / \*\*\*

LEISTUNGSSTUFE \*\* / \*\*\*

LEISTUNGSSTUFE \*/ \*\*

LEISTUNGSSTUFE \*\*

LEISTUNGSSTUFE \*\*\*

LEISTUNGSSTUFE \*\*\*

LEISTUNGSSTUFE \*/ \*\*

LEISTUNGSSTUFE \*/ \*\* / \*\*\*

LEISTUNGSSTUFE \*/ \*\*

LEISTUNGSSTUFE \*\* / \*\*\*

LEISTUNGSSTUFE \*/ \*\*

LEISTUNGSSTUFE \*\* / \*\*\*