

## **Kursbeschreibung**

### **Body-Art**

Das Ziel des Body-Art Trainings ist es, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates zu gewährleisten.

### **BODYCOMBAT**

Ein kampfspororientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt, das Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten miteinander verbindet. Ausdauer, Koordination und Kraft werden dabei verbessert.

### **BODYPUMP**

Ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainierst du alle Hauptmuskeln mit den besten Übungen.

### **Bootcamp**

Ein abwechslungsreiches Functional Training für den ganzen Körper wobei Ausdauer, Kraft & Koordination gefördert werden. Für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet, da das Schwierigkeitslevel individuell anpassbar ist.

### **BoxFit**

Kraft- und Ausdauertraining inspiriert durch den Kampfsport. Eine Kombination von Functional Fitnessstraining, Boxen und Kickboxen.

### **CXWORX**

Das dynamische Training bewirkt eine Kräftigung deiner Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur.

### **Endurance**

Ein Ausdauertraining, dass nie langweilig wird. Alleine oder in 2er Teams arbeitet man sich durch ein Workout mit dem Rudergerät, Fahrradergometer, AirBike, Skiergometer und Körpergewichtsübungen.

### **Fila Kick Power**

Das Kick ist ein Herz-Kreislauftraining in welchem Bewegungen aus dem Boxen und anderen Kampfsportarten mit Aerobicsschritten kombiniert werden. Es ist für alle geeignet, da die Techniken der Kampfsportarten entsprechend angepasst sind.

### **H.I.I.T.**

HIIT ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining, mit dem du deine Kraft verbesserst und schlanke Muskeln mit Hilfe von Step, Gewichtscheiben, Hanteln und deinem eigenen Körpergewicht formst.

### **Hot Iron**

Ein effizientes Gruppentraining mit Langhanteln zur Kräftigung des gesamten Körpers.

### **Pilates**

Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Zusätzlich wird die Koordination sowie die Beweglichkeit gefördert.

### **Power Yoga**

Power Yoga ist ein Training, das Flexibilität, Kraft, Herz-Kreislauf, Gleichgewicht und Koordination vereint. Die Posen und Übungen können auf jeder Stufe angepasst werden.

### **RückenFit**

Durch das spezifische Training der Haltungsmuskulatur und der Beweglichkeit soll Rückenbeschwerden vorgebeugt werden.

### **TST-Goldies**

Vielseitiges Training unter Rücksichtnahme des fortgeschrittenen Alters. Ab 65 Jahren

### **Zumba**

Fun and easy to do. Zumba kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spass.