



## **dance + fun**

Diese Stunden beinhalten eine große Portion "fun". Choreographie steht bei diesen Stunden im Vordergrund. Wir empfehlen diese Stunden daher nur für geübte Teilnehmer - Weiters geben wir gesondert bekannt, ab wann ein Einstieg für Anfänger geeignet ist. Ausgenommen davon ist Ballett.

### **fun step**

Für Step-Beginner und Fortgeschrittene In dieser Stunde sorgt eine abwechslungsreiche Choreographie für Spaß und schweißtreibendes Training. Die Koordination wird ebenfalls geschult.

### **aerobic mit hip hop und zumba**

Hip Hop "for everybody". Jeder soll seinen eigenen Stil finden; das Gefühl für den Groove kennenlernen, einfach Spaß haben und sich zu cooler Musik bewegen, Zumba ist der spanische Ausdruck für "sich schnell bewegen und Spaß haben".

## **function**

Diese Stunden sind darauf ausgerichtet deine Muskulatur zu straffen und zu kräftigen. Die "Problemzonen" wie Bauch, Beine, Po sowie der Rücken werden mit unterschiedlichen Methoden trainiert. In einer ganzheitlichen Trainingsplanung dürfen diese Stunden auf keinen Fall fehlen.

### **rücken fit**

Kräftige deinen viel beanspruchten Rücken! Speziell durchgeführte Übungen für Rücken und Bauch bringen dich wieder in Schwung.

### **6-pack**

ein intensives Bauchtraining

### **musclework & cardio**

ein schweißtreibendes Herzkreislauftraining im Wechsel mit Kraftübungen speziell für die Problemzonen.

### **hot iron 1**

ist ein Kraftausdauer-Training mit Langhanteln in der Gruppe zu fetziger Musik. Effekte: Körperstraffung und Fettverbrennung.

### **hot iron 2**

ist ein Kraftausdauer-Training mit Langhanteln für Fortgeschrittene

### **iron cross**

Die Aufbaustufe von Hot Iron 2 wird euch noch mehr abverlangen. Kraft und Muskelaufbau wird mit Langhanteln trainiert.

### **antara**

Antara ist ein intensives Training, das dich in deiner Mitte stärkt, deine Atmung optimiert und dich zur Ruhe kommen lässt. Es führt zu einem flachen Bauch und einem kräftigem Rücken.

### **bodyworkout**

Ein süper Workout mit verschiedensten Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Tubes etc., um die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen.

### **body art**

bodyART wurde in den USA als bestes Trainingskonzept mehrfach ausgezeichnet. Im bodyART Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. bodyART verbindet Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken - zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Das Ziel des bodyART Trainings ist es letztendlich, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates zu gewährleisten.

### **work flow**

Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung des ganzen Bewegungsapparates., d.h. die Übungen werden fließend in die einfachen Schrittkombinationen integriert. Herzkreislauftraining und Workout in einer Stunde.

**rückenfit light** eine Stunde für alle, die ihre Haltung verbessern und die Rückenmuskulatur stärken möchten.

## **body & mind**

"Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper". Unter diesem Motto steht diese Stunde. Damit decken wir auch den letzten Bereich zur "ganzheitlichen" Fitness ab. Nimm diese Stunden in dein Trainingsprogramm auf - unbedingt.

### **yoga**

Jeder wird in Yoga finden was er sucht: Entspannung - Energie - Beweglichkeit - Kräftigung. Durch die Körperübungen (Asanas) und der richtigen Entspannung (Shavasana) gemeinsam mit Atemübungen (Pranayama) erreichst du ganzheitliche Gesundheit, inneres Gleichgewicht, Gelassenheit und Ruhe.

## **herzkreislauf**

### **spinning**

Spinning ist ein ideales Herz-Kreislauftraining für alle, die gerne radeln. Auf speziellen Standrädern wird in der Gruppe zu heißen Rhythmen in die Pedale getreten. Du kannst dabei den Widerstand selbst wählen und somit Berg- und Talfahrten simulieren. Ein tolles Training, das dich nicht nur ins Schwitzen bringt, sondern auch die Kilos purzeln lässt.

*spüre  
dich  
selbst!*