

LEKTIONENBESCHREIBUNG



Alle Lektionen sind sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet

Pilates

- Beckenbodenstärkung
- Beweglichkeit
- Rückenschonend

Yoga

- Beweglichkeit
- Atmung & Achtsamkeit
- Körper & Geist

Abs & Core

- Bauchkräftigung
- Rumpfstabilität
- Rückenstärkung

Circle-Training

- Kraft & Ausdauer
- Parcours & Intervall
- Körpergefühl verbessern

Latin Dance

- Latin-Musik
- Auspowern mit Spassfaktor
- Einfache Choreografie

Indoor-Cycling

- Ausdauertraining
- Herz-Kreislauf-Stärkung
- Hohe Kalorienverbrennung

Shapes® LesMills

- Mix aus Pilates & Power-Yoga
- Low-Impact-Training intensiv
- Muskeln stärken & Haltung verbessern

Balance

- Mix aus Tai Chi, Yoga etc.
- Atem & Entspannung
- Innere Ruhe finden

Sommer-Winter-Fit

- Ganzkörpertraining
- Körperstraffung
- Muskeln formen

BodyPump® LesMills

- Krafttraining in der Gruppe
- Langhantel-Training
- Muskeldefinition

BodyPump Heavy® LesMills

- Krafttraining in der Gruppe
- kontrolliertes Langhanteltraining
- Schwerere Gewichte mit mehr Fokus auf echte Kraft

Intervall-Parcours / F.I.P.

- Intensives Intervalltraining
- Kraft, Reaktion & Balance
- Fördert Bewegung im Alltag

HIIT-Workout

- Intensives Intervalltraining
- Kraft, Ausdauer & Fettverbrennung
- Kurze Belastungs- & Erholungsphasen