

# Kursbeschreibung

## **Wirbelsäulengymnastik :**

Durch gezielte Kräftigung der geschwächten Rückenmuskulatur und Dehnung verkürzter Muskeln können Beschwerden verhindert, minimiert oder sogar beseitigt werden.

## **Rückenspezial:**

Gezielte Funktionsgymnastik zur Unterstützung der Rückenmuskulatur und einer langfristigen Verbesserung der Körperhaltung.

## **Pilates:**

Ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Schwerpunkt der Rumpfstabilisierung. Durch Kräftigung, Dehnung und bewusster Atmung wird die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Haltung verbessert und die Bewegungskoordination geschult.

## **Perfektbody:**

Spezielle Straffungsübungen für den gesamten Körper.

## **Bodystyling:**

Ein intensives Ganzkörpertraining mit oder ohne Hilfsmittel, welches Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert.

## **Bauch-Beine-Po:**

Gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur am Bauch, am Po und an den Beinen.

## **Latinparty:**

Ist ein mitreißendes Tanz-Fitness-Workout mit Tanzbewegungen aus lateinamerikanischer und internationaler Musik.

## **Heavy Hands:**

Effektives und athletisches Ganzkörpertraining mit der Langhantel zum Rhythmus der Musik. mehr Körperfettreduktion-mehr Muskeltraining-mehr Gesundheit-mehr Spaß.

## **Yoga:**

Mit Hilfe von geistigen und körperlichen Übungen sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden und so zu mehr Fitness und innerer Ruhe verhelfen.

## **Power-Intervall:**

Ein Training an der Grenze der Belastbarkeit. Funktionelle Bewegungen werden bei hoher Intensität ausgeführt. Die Bewegungsabläufe werden permanent variiert.

## **Dance:**

Schritte aus verschiedenen Tanzstilen, z.B. Jazz, Modern und Showtanz werden erlernt und zu einer vielseitigen Choreografie zusammen gesetzt, bei der Persönlichkeit und Stil jedes Einzelnen Ausdruck finden.

## **Mental Balance:**

Ein Methodenmix verschiedener Mental- und Entspannungstechniken sowie Bewegungsübungen wirken beruhigend auf Körper und Geist. Ein Kurzurlaub für die Seele.

## **Womanpower:**

HerzKreislauftraining mit Spaß ohne Erlernen einer Choreografie. Klassische Aerobicsschritte und Tanzbewegungen, sowie der Spaß an Bewegung zur Musik stehen hier im Vordergrund.

## **Best Bodybalance:**

Schwerpunkt Gleichgewicht , Stabilisation und Balance. Das Gefühl für den eigenen Körper wird gefördert, die Konzentrationsfähigkeit gestärkt, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessert.

## **Dynamic Harmony:**

Dynamic Harmony bietet einen intensiven Einblick in die Bedeutung der Pilatesmethode als Tanzunterstützungstraining. Elemente aus verschiedenen Bereichen der inneren Balance (Yoga, Ballett, Pilates, Body Balance) werden zu einer ganzheitlichen Abfolge von dynamischen Bewegungen verschmolzen, die das innere Gleichgewicht unterstützen.

## **Samm:**

15 min./30 min Cycling, dann 30 min. Krafttraining. Powerworkout- high energy- high definition- und beste Resultate in kürzester Zeit.

## **Cycling:**

In der Gruppe und zu mitreißender Musik wird ein effizientes Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern absolviert.