

# Kursbeschreibungen

## HOT IRON

Hot Iron ist ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Wer Gruppentraining mit Musik mag und gleichzeitig seinen Körper dauerhaft verändern will, sollte HOT IRON ausprobieren, denn kein anderes Konzept folgt derart konsequent dem sportwissenschaftlichen Aufbau für Trainingsperiodisierung.

## IRON WORKOUT

Das klassische Bodyshape-Workout im Gewand des IRON SYSTEM™. Angewandte Sportwissenschaft hilft diesem Kurs zu bisher bei dieser Form des Trainings nie da gewesener Systematik mit schnell spürbaren Trainingseffekten für Straffung, Kraft und Wohlbefinden. Ein zielorientiertes Training mit Tubes, Steps und Kurzhanteln.

## IRON CROSS™

Die Überholspur für den Traumkörper im IRON SYSTEM™, Maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft! Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen als die vorangegangenen Kurse, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für einen erhöhten Grundumsatz – also für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.

## BODY WORKOUT

Body-Workout bezeichnet ein effektives Ganzkörpertraining. Zu feurigen Rhythmen wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Anschließend werden gezielt Muskelgruppen durch Einsatz von XCO®, Felxi-Bar®, Tubes usw. gestärkt.

## TAE-BO

Tae-Bo verbindet Elemente aus der Kampfkunst mit intensiven Aerobic-Schritten zu schneller Musik. Ein schweißtreibendes Powertraining, welches Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit verbessert und dabei die Körpersilhouette formt.

## INDOOR-CYCLING

Indoor-Cycling bedeutet Ausdauertraining, Fettreduktion und seine mentale und körperliche Grenze erfahren. Indoor-Cycling wird mit speziellen Indoorbikes, motivierender Musik, einem bestimmten Streckenprofil und der Gruppendynamik zu einem besonderen Erlebnis. Cycling ist für jede Alters- und Könnensstufe geeignet, da jeder für sich selbst seinen Widerstand und seine Trittgeschwindigkeit wählen kann.

## SENSITIV-CYCLING

Sensitiv-Cycling ist Gruppenfitness für jeden. Durch eine nach oben gerichtete Lenkerposition kann der Trainierende in einer aufrechten und entspannten Sitzposition fahren. Innerhalb der Stunde findet ein Wechsel von Gymnastik und Ausdauertraining statt.

## RÜCKENFIT

Rückenfit gibt den Teilnehmern langfristig ein positives Körpergefühl und Bewegungsfreude. Er zielt darauf ab, den Rücken für den Alltag fit zu machen und Schmerzen zu vermeiden. RückenFit ist ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

## Bodystyling

Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu verbessern.

## Aerobic-Dance

Es handelt sich um ein motivierendes, aerobes Ausdauertraining, ganz im Zeichen von Spaß, Rhythmus und Ideenreichtum. Choreografien für Anfänger und Fortgeschrittene zu fetziger Musik.

## Bauch Spezial

Intensives Kräftigungs- und Stabilisierungstraining rund um die Körpermitte. Die Bauchmuskulatur wird gezielt gekräftigt, die geraden und schrägen Anteile finden Berücksichtigung. Auch die gesamte Rückenmuskulatur als Gegenmuskel wird trainiert, denn sie muss den Körper aufrecht halten. Nur durch ein gezieltes Training können wir späteren Rückenproblemen entgegenwirken.

## ZIRKELTRAINING

Zirkeltraining ist ein effektives Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Training an Gerätestationen. Muskulatur wird aufgebaut, Fett reduziert und die allgemeine Fitness verbessert. Durch zwei Trainingseinheiten wöchentlich erhalten Sie Ihren persönlichen Erfolg

## PILATES

Pilates ist Bewegung, die den Körper von Kopf bis Fuß in einen harmonischen Einklang bringt. Hier werden mit Energie und Konzentration die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie der Beckenboden für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung gekräftigt. Dynamik, Beweglichkeit und bewusste Atmung werden geschult.

## ZUMBA®

Zumba ist ein Tanzfitness-Programm zu lateinamerikanischer Musik. Die Tanzbewegungen sind einfach erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau an Po, Beinen und Armen fördern und den Bauch straffen. Tanz euch zu eurer Traumfigur, denn jeder Kurs ist wie eine Party!

## Functional Training am Turm

Der neue Trainingstrend Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates – schöne Muskeln gibt es gratis! Dazu trainieren Sie am „synergy360“ Turm mit dem Ziel Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität zu optimieren.

Hier das Wichtigste in Kürze:

- Geeignet für absolute Sporteinsteiger als auch für Trainierte, die neue Trainingsimpulse möchten.
- Anspruchsvolle Übungen steigern Ihr Erfolgserlebnis
- Fußballer und Handballer ist ein optimaler Trainingsfortschritt garantiert

# Kursbeschreibungen

## HOT IRON

Hot Iron ist ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Wer Gruppentraining mit Musik mag und gleichzeitig seinen Körper dauerhaft verändern will, sollte HOT IRON ausprobieren, denn kein anderes Konzept folgt derart konsequent dem sportwissenschaftlichen Aufbau für Trainingsperiodisierung.

## IRON WORKOUT

Das klassische Bodyshape-Workout im Gewand des IRON SYSTEM™. Angewandte Sportwissenschaft hilft diesem Kurs zu bisher bei dieser Form des Trainings nie da gewesener Systematik mit schnell spürbaren Trainingseffekten für Straffung, Kraft und Wohlbefinden. Ein zielorientiertes Training mit Tubes, Steps und Kurzhanteln.

## IRON CROSS™

Die Überholspur für den Traumkörper im IRON SYSTEM™, Maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft! Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen als die vorangegangenen Kurse, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für einen erhöhten Grundumsatz – also für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.

## BODY WORKOUT

Body-Workout bezeichnet ein effektives Ganzkörpertraining. Zu feurigen Rhythmen wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Anschließend werden gezielt Muskelgruppen durch Einsatz von XCO®, Felxi-Bar®, Tubes usw. gestärkt.

## TAE-BO

Tae-Bo verbindet Elemente aus der Kampfkunst mit intensiven Aerobic-Schritten zu schneller Musik. Ein schweißtreibendes Powertraining, welches Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit verbessert und dabei die Körpersilhouette formt.

## INDOOR-CYCLING

Indoor-Cycling bedeutet Ausdauertraining, Fettreduktion und seine mentale und körperliche Grenze erfahren. Indoor-Cycling wird mit speziellen Indoorbikes, motivierender Musik, einem bestimmten Streckenprofil und der Gruppendynamik zu einem besonderen Erlebnis. Cycling ist für jede Alters- und Könnensstufe geeignet, da jeder für sich selbst seinen Widerstand und seine Trittgeschwindigkeit wählen kann.

## SENSITIV-CYCLING

Sensitiv-Cycling ist Gruppenfitness für jeden. Durch eine nach oben gerichtete Lenkerposition kann der Trainierende in einer aufrechten und entspannten Sitzposition fahren. Innerhalb der Stunde findet ein Wechsel von Gymnastik und Ausdauertraining statt.

## RÜCKENFIT

Rückenfit gibt den Teilnehmern langfristig ein positives Körpergefühl und Bewegungsfreude. Er zielt darauf ab, den Rücken für den Alltag fit zu machen und Schmerzen zu vermeiden. RückenFit ist ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

## Bodystyling

Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu verbessern.

## Aerobic-Dance

Es handelt sich um ein motivierendes, aerobes Ausdauertraining, ganz im Zeichen von Spaß, Rhythmus und Ideenreichtum. Choreografien für Anfänger und Fortgeschrittene zu fetziger Musik.

## Bauch Spezial

Intensives Kräftigungs- und Stabilisierungstraining rund um die Körpermitte. Die Bauchmuskulatur wird gezielt gekräftigt, die geraden und schrägen Anteile finden Berücksichtigung. Auch die gesamte Rückenmuskulatur als Gegenmuskel wird trainiert, denn sie muss den Körper aufrecht halten. Nur durch ein gezieltes Training können wir späteren Rückenproblemen entgegenwirken.

## ZIRKELTRAINING

Zirkeltraining ist ein effektives Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Training an Gerätestationen. Muskulatur wird aufgebaut, Fett reduziert und die allgemeine Fitness verbessert. Durch zwei Trainingseinheiten wöchentlich erhalten Sie Ihren persönlichen Erfolg

## PILATES

Pilates ist Bewegung, die den Körper von Kopf bis Fuß in einen harmonischen Einklang bringt. Hier werden mit Energie und Konzentration die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie der Beckenboden für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung gekräftigt. Dynamik, Beweglichkeit und bewusste Atmung werden geschult.

## ZUMBA®

Zumba ist ein Tanzfitness-Programm zu lateinamerikanischer Musik. Die Tanzbewegungen sind einfach erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau an Po, Beinen und Armen fördern und den Bauch straffen. Tanz euch zu eurer Traumfigur, denn jeder Kurs ist wie eine Party!

## Functional Training am Turm

Der neue Trainingstrend Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates – schöne Muskeln gibt es gratis! Dazu trainieren Sie am „synergy360“ Turm mit dem Ziel Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität zu optimieren.

Hier das Wichtigste in Kürze:

- Geeignet für absolute Sporteinsteiger als auch für Trainierte, die neue Trainingsimpulse möchten.
- Anspruchsvolle Übungen steigern Ihr Erfolgserlebnis
- Fußballer und Handballer ist ein optimaler Trainingsfortschritt garantiert

# Kursbeschreibungen

## HOT IRON

Hot Iron ist ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Wer Gruppentraining mit Musik mag und gleichzeitig seinen Körper dauerhaft verändern will, sollte HOT IRON ausprobieren, denn kein anderes Konzept folgt derart konsequent dem sportwissenschaftlichen Aufbau für Trainingsperiodisierung.

## IRON WORKOUT

Das klassische Bodyshape-Workout im Gewand des IRON SYSTEM™. Angewandte Sportwissenschaft hilft diesem Kurs zu bisher bei dieser Form des Trainings nie da gewesener Systematik mit schnell spürbaren Trainingseffekten für Straffung, Kraft und Wohlbefinden. Ein zielorientiertes Training mit Tubes, Steps und Kurzhanteln.

## IRON CROSS™

Die Überholspur für den Traumkörper im IRON SYSTEM™, Maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft! Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen als die vorangegangenen Kurse, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für einen erhöhten Grundumsatz – also für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.

## BODY WORKOUT

Body-Workout bezeichnet ein effektives Ganzkörpertraining. Zu feurigen Rhythmen wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Anschließend werden gezielt Muskelgruppen durch Einsatz von XCO®, Felxi-Bar®, Tubes usw. gestärkt.

## TAE-BO

Tae-Bo verbindet Elemente aus der Kampfkunst mit intensiven Aerobic-Schritten zu schneller Musik. Ein schweißtreibendes Powertraining, welches Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit verbessert und dabei die Körpersilhouette formt.

## INDOOR-CYCLING

Indoor-Cycling bedeutet Ausdauertraining, Fettreduktion und seine mentale und körperliche Grenze erfahren. Indoor-Cycling wird mit speziellen Indoorbikes, motivierender Musik, einem bestimmten Streckenprofil und der Gruppendynamik zu einem besonderen Erlebnis. Cycling ist für jede Alters- und Könnensstufe geeignet, da jeder für sich selbst seinen Widerstand und seine Trittgeschwindigkeit wählen kann.

## SENSITIV-CYCLING

Sensitiv-Cycling ist Gruppenfitness für jeden. Durch eine nach oben gerichtete Lenkerposition kann der Trainierende in einer aufrechten und entspannten Sitzposition fahren. Innerhalb der Stunde findet ein Wechsel von Gymnastik und Ausdauertraining statt.

## RÜCKENFIT

Rückenfit gibt den Teilnehmern langfristig ein positives Körpergefühl und Bewegungsfreude. Er zielt darauf ab, den Rücken für den Alltag fit zu machen und Schmerzen zu vermeiden. RückenFit ist ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

## Bodystyling

Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu verbessern.

## Aerobic-Dance

Es handelt sich um ein motivierendes, aerobes Ausdauertraining, ganz im Zeichen von Spaß, Rhythmus und Ideenreichtum. Choreografien für Anfänger und Fortgeschrittene zu fetziger Musik.

## Bauch Spezial

Intensives Kräftigungs- und Stabilisierungstraining rund um die Körpermitte. Die Bauchmuskulatur wird gezielt gekräftigt, die geraden und schrägen Anteile finden Berücksichtigung. Auch die gesamte Rückenmuskulatur als Gegenmuskel wird trainiert, denn sie muss den Körper aufrecht halten. Nur durch ein gezieltes Training können wir späteren Rückenproblemen entgegenwirken.

## ZIRKELTRAINING

Zirkeltraining ist ein effektives Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Training an Gerätestationen. Muskulatur wird aufgebaut, Fett reduziert und die allgemeine Fitness verbessert. Durch zwei Trainingseinheiten wöchentlich erhalten Sie Ihren persönlichen Erfolg

## PILATES

Pilates ist Bewegung, die den Körper von Kopf bis Fuß in einen harmonischen Einklang bringt. Hier werden mit Energie und Konzentration die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie der Beckenboden für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung gekräftigt. Dynamik, Beweglichkeit und bewusste Atmung werden geschult.

## ZUMBA®

Zumba ist ein Tanzfitness-Programm zu lateinamerikanischer Musik. Die Tanzbewegungen sind einfach erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau an Po, Beinen und Armen fördern und den Bauch straffen. Tanz euch zu eurer Traumfigur, denn jeder Kurs ist wie eine Party!

## Functional Training am Turm

Der neue Trainingstrend Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates – schöne Muskeln gibt es gratis! Dazu trainieren Sie am „synergy360“ Turm mit dem Ziel Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität zu optimieren.

Hier das Wichtigste in Kürze:

- Geeignet für absolute Sporteinsteiger als auch für Trainierte, die neue Trainingsimpulse möchten.
- Anspruchsvolle Übungen steigern Ihr Erfolgserlebnis
- Fußballer und Handballer ist ein optimaler Trainingsfortschritt garantiert

# Kursbeschreibungen

## HOT IRON

Hot Iron ist ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Wer Gruppentraining mit Musik mag und gleichzeitig seinen Körper dauerhaft verändern will, sollte HOT IRON ausprobieren, denn kein anderes Konzept folgt derart konsequent dem sportwissenschaftlichen Aufbau für Trainingsperiodisierung.

## IRON WORKOUT

Das klassische Bodyshape-Workout im Gewand des IRON SYSTEM™. Angewandte Sportwissenschaft hilft diesem Kurs zu bisher bei dieser Form des Trainings nie da gewesener Systematik mit schnell spürbaren Trainingseffekten für Straffung, Kraft und Wohlbefinden. Ein zielorientiertes Training mit Tubes, Steps und Kurzhanteln.

## IRON CROSS™

Die Überholspur für den Traumkörper im IRON SYSTEM™, Maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft! Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen als die vorangegangenen Kurse, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für einen erhöhten Grundumsatz – also für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.

## BODY WORKOUT

Body-Workout bezeichnet ein effektives Ganzkörpertraining. Zu feurigen Rhythmen wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Anschließend werden gezielt Muskelgruppen durch Einsatz von XCO®, Felxi-Bar®, Tubes usw. gestärkt.

## TAE-BO

Tae-Bo verbindet Elemente aus der Kampfkunst mit intensiven Aerobic-Schritten zu schneller Musik. Ein schweißtreibendes Powertraining, welches Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit verbessert und dabei die Körpersilhouette formt.

## INDOOR-CYCLING

Indoor-Cycling bedeutet Ausdauertraining, Fettreduktion und seine mentale und körperliche Grenze erfahren. Indoor-Cycling wird mit speziellen Indoorbikes, motivierender Musik, einem bestimmten Streckenprofil und der Gruppendynamik zu einem besonderen Erlebnis. Cycling ist für jede Alters- und Könnensstufe geeignet, da jeder für sich selbst seinen Widerstand und seine Trittgeschwindigkeit wählen kann.

## SENSITIV-CYCLING

Sensitiv-Cycling ist Gruppenfitness für jeden. Durch eine nach oben gerichtete Lenkerposition kann der Trainierende in einer aufrechten und entspannten Sitzposition fahren. Innerhalb der Stunde findet ein Wechsel von Gymnastik und Ausdauertraining statt.

## RÜCKENFIT

Rückenfit gibt den Teilnehmern langfristig ein positives Körpergefühl und Bewegungsfreude. Er zielt darauf ab, den Rücken für den Alltag fit zu machen und Schmerzen zu vermeiden. RückenFit ist ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

## Bodystyling

Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu verbessern.

## Aerobic-Dance

Es handelt sich um ein motivierendes, aerobes Ausdauertraining, ganz im Zeichen von Spaß, Rhythmus und Ideenreichtum. Choreografien für Anfänger und Fortgeschrittene zu fetziger Musik.

## Bauch Spezial

Intensives Kräftigungs- und Stabilisierungstraining rund um die Körpermitte. Die Bauchmuskulatur wird gezielt gekräftigt, die geraden und schrägen Anteile finden Berücksichtigung. Auch die gesamte Rückenmuskulatur als Gegenmuskel wird trainiert, denn sie muss den Körper aufrecht halten. Nur durch ein gezieltes Training können wir späteren Rückenproblemen entgegenwirken.

## ZIRKELTRAINING

Zirkeltraining ist ein effektives Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Training an Gerätestationen. Muskulatur wird aufgebaut, Fett reduziert und die allgemeine Fitness verbessert. Durch zwei Trainingseinheiten wöchentlich erhalten Sie Ihren persönlichen Erfolg

## PILATES

Pilates ist Bewegung, die den Körper von Kopf bis Fuß in einen harmonischen Einklang bringt. Hier werden mit Energie und Konzentration die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie der Beckenboden für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung gekräftigt. Dynamik, Beweglichkeit und bewusste Atmung werden geschult.

## ZUMBA®

Zumba ist ein Tanzfitness-Programm zu lateinamerikanischer Musik. Die Tanzbewegungen sind einfach erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau an Po, Beinen und Armen fördern und den Bauch straffen. Tanz euch zu eurer Traumfigur, denn jeder Kurs ist wie eine Party!

## Functional Training am Turm

Der neue Trainingstrend Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates – schöne Muskeln gibt es gratis! Dazu trainieren Sie am „synergy360“ Turm mit dem Ziel Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität zu optimieren.

Hier das Wichtigste in Kürze:

- Geeignet für absolute Sporteinsteiger als auch für Trainierte, die neue Trainingsimpulse möchten.
- Anspruchsvolle Übungen steigern Ihr Erfolgserlebnis
- Fußballer und Handballer ist ein optimaler Trainingsfortschritt garantiert

# Kursbeschreibungen

## HOT IRON

Hot Iron ist ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Wer Gruppentraining mit Musik mag und gleichzeitig seinen Körper dauerhaft verändern will, sollte HOT IRON ausprobieren, denn kein anderes Konzept folgt derart konsequent dem sportwissenschaftlichen Aufbau für Trainingsperiodisierung.

## IRON WORKOUT

Das klassische Bodyshape-Workout im Gewand des IRON SYSTEM™. Angewandte Sportwissenschaft hilft diesem Kurs zu bisher bei dieser Form des Trainings nie da gewesener Systematik mit schnell spürbaren Trainingseffekten für Straffung, Kraft und Wohlbefinden. Ein zielorientiertes Training mit Tubes, Steps und Kurzhanteln.

## IRON CROSS™

Die Überholspur für den Traumkörper im IRON SYSTEM™, Maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft! Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen als die vorangegangenen Kurse, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für einen erhöhten Grundumsatz – also für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.

## BODY WORKOUT

Body-Workout bezeichnet ein effektives Ganzkörpertraining. Zu feurigen Rhythmen wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Anschließend werden gezielt Muskelgruppen durch Einsatz von XCO®, Felxi-Bar®, Tubes usw. gestärkt.

## TAE-BO

Tae-Bo verbindet Elemente aus der Kampfkunst mit intensiven Aerobic-Schritten zu schneller Musik. Ein schweißtreibendes Powertraining, welches Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit verbessert und dabei die Körpersilhouette formt.

## INDOOR-CYCLING

Indoor-Cycling bedeutet Ausdauertraining, Fettreduktion und seine mentale und körperliche Grenze erfahren. Indoor-Cycling wird mit speziellen Indoorbikes, motivierender Musik, einem bestimmten Streckenprofil und der Gruppendynamik zu einem besonderen Erlebnis. Cycling ist für jede Alters- und Könnensstufe geeignet, da jeder für sich selbst seinen Widerstand und seine Trittgeschwindigkeit wählen kann.

## SENSITIV-CYCLING

Sensitiv-Cycling ist Gruppenfitness für jeden. Durch eine nach oben gerichtete Lenkerposition kann der Trainierende in einer aufrechten und entspannten Sitzposition fahren. Innerhalb der Stunde findet ein Wechsel von Gymnastik und Ausdauertraining statt.

## RÜCKENFIT

Rückenfit gibt den Teilnehmern langfristig ein positives Körpergefühl und Bewegungsfreude. Er zielt darauf ab, den Rücken für den Alltag fit zu machen und Schmerzen zu vermeiden. RückenFit ist ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

## Bodystyling

Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu verbessern.

## Aerobic-Dance

Es handelt sich um ein motivierendes, aerobes Ausdauertraining, ganz im Zeichen von Spaß, Rhythmus und Ideenreichtum. Choreografien für Anfänger und Fortgeschrittene zu fetziger Musik.

## Bauch Spezial

Intensives Kräftigungs- und Stabilisierungstraining rund um die Körpermitte. Die Bauchmuskulatur wird gezielt gekräftigt, die geraden und schrägen Anteile finden Berücksichtigung. Auch die gesamte Rückenmuskulatur als Gegenmuskel wird trainiert, denn sie muss den Körper aufrecht halten. Nur durch ein gezieltes Training können wir späteren Rückenproblemen entgegenwirken.

## ZIRKELTRAINING

Zirkeltraining ist ein effektives Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Training an Gerätestationen. Muskulatur wird aufgebaut, Fett reduziert und die allgemeine Fitness verbessert. Durch zwei Trainingseinheiten wöchentlich erhalten Sie Ihren persönlichen Erfolg

## PILATES

Pilates ist Bewegung, die den Körper von Kopf bis Fuß in einen harmonischen Einklang bringt. Hier werden mit Energie und Konzentration die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie der Beckenboden für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung gekräftigt. Dynamik, Beweglichkeit und bewusste Atmung werden geschult.

## ZUMBA®

Zumba ist ein Tanzfitness-Programm zu lateinamerikanischer Musik. Die Tanzbewegungen sind einfach erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau an Po, Beinen und Armen fördern und den Bauch straffen. Tanz euch zu eurer Traumfigur, denn jeder Kurs ist wie eine Party!

## Functional Training am Turm

Der neue Trainingstrend Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates – schöne Muskeln gibt es gratis! Dazu trainieren Sie am „synergy360“ Turm mit dem Ziel Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität zu optimieren.

Hier das Wichtigste in Kürze:

- Geeignet für absolute Sporteinsteiger als auch für Trainierte, die neue Trainingsimpulse möchten.
- Anspruchsvolle Übungen steigern Ihr Erfolgserlebnis
- Fußballer und Handballer ist ein optimaler Trainingsfortschritt garantiert