



<b>Balance</b>	Balance ist ein dezentes Stabilitätstraining für die Körperbalance mit Abfolgen von einfachen Beweglichkeits- und Dehnübungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses.
<b>Bodystyling</b>	Ein effektives Ganzkörpertraining mit guter Musik und wechselnden Übungen für eine schnelle Fettverbrennung, durch eine hohe Herzfrequenz.
<b>Fettstoffwechsel-C. &amp; Cycling für Anfän.</b>	Ein leichtes Cardiotraining auf modernen Indoor-Bikes, um deine Ausdauer zu verbessern und deinen Fettstoffwechsel anzuregen. Dieses Cycling Training bietet den optimalen Einstieg für Anfänger, ist aber auch besonders bei Herzerkrankungen, Rücken- oder Knieproblemen zu empfehlen.
<b>Fitness-Mix</b>	Ein einfaches, aber dafür energiegeladenes Training mit Musik für Einsteiger und Fortgeschrittene. Fitness-Mix hat Elemente aus dem klassischen BauchBeinePo, Aerobic, Fatburner und Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät, mit anschließenden Dehn- und Beweglichkeitsübungen.
<b>Fitnessgymnastik</b>	Hier trainierst du alle wichtigen Muskelgruppen, die der Bewegung des täglichen Lebens dienen. Elemente aus dem Ganzkörpertraining und BauchBeinePo werden hier mit und ohne Gerät kombiniert.
<b>Indoor-Cycling &amp; Cycling für Alle</b>	Das perfekte Ausdauertraining für dein Herz-Kreislauf-System auf modernen Indoor-Bikes zu abgestimmter Musik. Unsere ausgebildeten Trainer fahren mit dir nach individueller Herzfrequenz, die vorab bei einem Power-Test festgelegt wird. Cycling für Alle spricht auch Teilnehmende der Behindertenwerkstätten an.
<b>Lange Aktiv Gold</b>	Ein kognitives Training zur Stärkung von Körper und Geist, um Demenz und Alzheimer entgegenzuwirken. Das 45-minütige Übungsprogramm, richtet sich vor allem an aktive Senioren und bietet Elemente aus Herz-Kreislauf-Übungen und Muskeltraining sowie Verbesserung der Flexibilität durch Tanz mit niedriger Intensität.
<b>Pilates</b>	Eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Übungen zählt hierbei. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.
<b>Power Intervall</b>	Ein Hochintensitäts-Intervalltraining (HIIT) mit wechselnden Varianten z.B. dem Tabata Intervall. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Intervalltraining ist ein sehr effektives Ganzkörper-Training.
<b>Ran an die Kilos</b>	Mit der Langhantel als Trainingsgerät kräftigst du deine Muskeln. Das Gewicht lässt sich hierbei individuell anpassen. Deine Koordination wird ebenfalls verbessert.
<b>Rehasport*</b>	In kleinen Sportgruppen werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung und nach Absprache.
<b>Rückenfit &amp; Rücken Power</b>	Kräftige deine Tiefen- und Rückenmuskulatur und stabilisiere deine Wirbelsäule in diesen Kraftausdauerkursen mit und ohne Kleingeräten. Intensive Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung verbessern deine Haltung. Der Power Kurs verrät schon, dass es hier ein wenig mehr zur Sache geht ;)
<b>Schlingentraining</b>	Ein sehr effektives funktionelles Ganzkörper-Krafttraining mit Hilfe von frei hängenden Gurten & Handstücken. Durch das eigene Körpergewicht und die Instabilität ist es das ideale Work-Out für alle, die ihre Kraft, Kraftausdauer, Stabilität und Koordination verbessern wollen.
<b>Step Aerobic</b>	Ein Herz-Kreislauf-Training am eigenständig verstellbaren Stepper zu motivierender Musik, um dich aus der Puste zu bringen. Es wird eine sehr hohe, für dich angemessene und selbstbestimmte, Intensität erreicht.
<b>Yoga</b>	Ein ruhiges, aber intensives Training für Körper, Geist und Seele, für Anfänger und Fortgeschrittene. Es hilft dabei, Stress zu reduzieren und die innere Ruhe zu finden.
<b>HIIT Cycling</b>	Ein Kursspecial der in 2 Blöcken über den Winter geht und zwingend eine vorherige Anmeldung brauch. Jeder Block hat 11 Einheiten Hoch Intensives Intervall Training (HIIT) auf dem IndoorCycling-Rad als Dein ideales Wintertraining. Die Leistungssteuerung erfolgt über den integrierten Wattmesser.
<b>Yoga-Pilates</b>	Hier verbinden wir powervoll die schönsten Übungen aus Yoga und Pilates, die dir ein Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper und Kräftigungsübungen für Bauch, Rücken und Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit Atmung und Entspannungsübungen liefern.
<b>Zumba</b>	Erlebe die Gruppendynamik von Zumba-Choreografien und heißen Latinobeats. Verbrenne tänzerisch viele Kalorien, ohne es zu merken. Jede Menge Spaß ist garantiert!