



Balance	Ein Trainingsprogramm für dein Gleichgewicht und Koordination. Kontrollierte Bewegungen stärken die wichtigen Muskelpartien.
Cardio-Aktiv-Cycling	Ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf modernen Indoor-Bikes bietet den optimalen Einstieg für Anfänger, aber auch besonders bei Herzerkrankungen, Rücken- oder Knieproblemen.
Cardio Power	Ein effektives Ganzkörpertraining mit guter Musik und wechselnden Übungen für eine schnelle Fettverbrennung, durch eine hohe Herzfrequenz.
Crosstraining	Das 4XF CrossTraining ist ein hochintensives und funktionelles Trainingsprogramm, welches die Sportarten Turnen, Leichtathletik und Gewichtheben zu einem athletischen Trendsport vereint. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert.
Indoor Cycling	Das perfekte Ausdauertraining für Dein Herz-Kreislauf-System auf modernen Indoor-Bikes zu abgestimmter Musik. Unsere ausgebildeten Trainer fahren mit dir nach deiner individuellen Herzfrequenz, die vorab bei einem Power-Test festgelegt wird.
Hockergymnastik	Ein abwechslungsreiches, präventives Training zur Kräftigung deiner Haltemuskulatur, sowie leichte Dehn- und Entspannungsübungen. Die Übungen erfolgen sitzend oder stehend.
Fitness-Mix	Ein einfaches, aber dafür energiegeladenes Training mit Musik für Einsteiger und Fortgeschrittene. Elemente aus dem klassischen BauchBeinePo, Aerobic, Fatburner und Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät.
Fitnessgymnastik	Hier trainierst du alle wichtigen Muskelgruppen, die der Bewegung des täglichen Lebens dienen. Elemente aus dem Ganzkörpertraining und Bauch-Beine-Po werden hier mit und ohne Gerät kombiniert.
Herzsport	Trainiere unter fachlicher Aufsicht in einer Sportgruppe dein Herz-Kreislauf-System. Du verbesserst und stärkst deine Ausdauerfähigkeit und baust Kraft auf.
Langhanteltraining	Mit der Langhantel als Trainingsgerät kräftigst du deine Muskeln. Deine Koordination wird ebenfalls verbessert. Das Gewicht der Langhantel lässt sich individuell anpassen.
Pilates	Ein Training mit Fokus auf der Stärkung der Körpermitte liegt. Alle wichtigen umliegenden Muskelgruppen werden zielgerichtet beansprucht.
Rehasport*	In kleinen Sportgruppen werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung.
Rückenfit	Kräftige deine Tiefen- und Rückenmuskulatur und stabilisiere die Wirbelsäule. Intensive Übungen verbessern deine Haltung.
SaMo-Fit	Ein wechselndes Kursangebot für Deinen sportlichen Start ins Wochenende. Lass Dich überraschen!
Schlingentraining	Ein sehr effektives Ganzkörper-Training mit Hilfe von frei hängenden Gurten. Durch das eigene Körpergewicht und die Instabilität ist es das ideale Work-Out für alle, die ihre Kraftausdauer und Koordination verbessern wollen.
Stretching	Stretching bedeutet "dehnen" oder "strecken". Stretching kann einen gesunden Bewegungsapparat fördern, Flexibilität erhalten, die Trainingsleistung steigern, Verspannungen lösen und Stress reduzieren.
Tabata	Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Tabata ist ein sehr effektives Ganzkörper-Training.
Yoga	Ein ruhiges, aber intensives Training für Körper, Geist und Seele. Hilft dabei, Stress zu reduzieren und innere Ruhe zu finden.
Zumba	Erlebe die Gruppendynamik von Zumba-Choreografien in der Gruppe. Verbrenne beim Tanzen viele Kalorien, ohne es zu merken. Jede Menge Spaß garantiert!