

Ganzkörpertraining (50 min)	Yoga (90 min)	Gesunder Rücken (50 min)
Ein Kurs mit Übungen, zur Mobilisierung und Kräftigung. Dieser Kurs bietet dir eine Mobilisation deiner Gelenke und Kräftigung deiner Muskulatur. Hilfsmittel sind Smovey Ringe, Redondobälle und Faszienrolle (Stimulierung von Schmerzpunkten in der Muskulatur).	Die balancierten Übungen auf der Basis effektiver Kombination von Spannung und Dehnung aktivieren und verstärken deine Muskeln und Gelenke. Außerdem verbessert sich deine Körperhaltung. Die Yoga Praxis erhöht deine Aufmerksamkeit und wirkt sich positiv auf das Nervensystem auf.	Mittels sanftem Rückentraining, Mobilisations- und Kräftigungsübungen wird der Rücken auf behutsame und gesunde Weise trainiert. Dadurch lösen sich Schmerzen sowie auch Verspannungen auf. Beim abschließenden Dehnen erlangen wir wieder eine gute Flexibilität und Beweglichkeit.
Bewegter Morgen (50 min)		
Bei diesem speziellen Workout mit dem Trainingshandgerät, dem Raktor oder Smovey, wird dein Training zu einem reaktiv Training. Ein Kurs an der frischen Luft, für alle Altersgruppen geeignet.	Crossworkout (50 min)	FIT 4 Life (50 min)
Es werden funktionelle Übungen mit dem Körpergewicht und mit Hilfe von Langhanteln, TRX Bands, Kettlebells, Resistance Bands, Blackroll usw. durchgeführt. Hier verbrennst du sehr viele Kalorien und kräftigst gezielt deinen Bewegungsapparat. Ein Cool Down mit Dehnübungen ist natürlich auch mit dabei.	Workouts am Trampolin erzeugen fantastische Auswirkungen für Körper und Seele. Jeder Muskel, jede Sehne und sogar jede Zelle wird bewegt und aktiviert. Auch das Gleichgewicht, Ausdauer und die Beweglichkeit profitieren spürbar von diesem Workout. Trampolin springen macht nicht nur Spaß, es steigert auch dein Wohlbefinden, deinen Energielevel und deine Zufriedenheit. Das führt zu einem starken Herzen und einem verlangsamten Alterungsprozess.	Du möchtest dich ein wenig kräftigen? Dann ist dieser Kurs, mit verschiedenen Hilfsmitteln, besonders geeignet.
		Strong Body (50 min) Liebst du Herausforderungen? Dann bist du hier genau richtig! Mit eigenem Körpergewicht den ganzen Körper trainieren, an und über Grenzen gehen und trotzdem dabei gemeinsam Spaß haben. Geht nicht - gibt's nicht!
Fit and Dance (50 min)	Pilates (50 min)	Fit with HIIT (50 min)
Fit & Dance ... ist ein aerobes Training mit einfachen Schrittkombinationen und kleinen Choreographien, das vor allem Spaß machen soll und ganz nebenbei die Ausdauer trainiert. Im letzten Stundenteil kräftigen wir noch gezielt die Rumpf- und Beinmuskulatur bevor wir die Stunde mit entspannenden Dehnungsübungen beenden.	Mit gezielten Übungen wird der gesamte Körper effektiv gekräftigt, wobei auch die Tiefenmuskulatur aktiviert wird. Der Fokus liegt dabei auf der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Beckenboden. Regelmäßiges Training verbessert die Haltung, kräftigt den Körper und hält ihn gleichzeitig flexibel und kann Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen.	Du liebst Herausforderungen? Abwechslung und Spaß beim Sport? Wir bieten dir die Möglichkeit - HIIT - ein hochintensives Workout mit schnellen Ergebnissen. Unser Geheimitipp für effektive Fettverbrennung. Let's burn together!