

## Antara

Das modernste, fundierte und zukunftsweisende Training. Antara führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch - einer starken Mitte - verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung.

## Ashtanga Yoga

ist eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha-Yoga. Es werden vorgegebene, fordernde dynamische Reihen im indischen Stil geübt und mit einer speziellen Atmung verknüpft. Diese Atmung erzeugt innere Hitze, wirkt schweißtreibend und entgiftet so den Körper, wobei ein harmonischer Ausgleich zwischen Körper und Geist entsteht/stattfindet.

## Bauch Attack

Gezielte Kräftigungsübungen für die Körpermitte und Aktivierung der tiefliegenden Bauchmuskulatur. Garantieren einen flachen Bauch und eine schlanke Taille.

## BaBoom!® Legends

„Keep On Dancing“ sagt alles über BaBoom!® aus! Jeder kann sofort mittanzen! Man muss kein Tänzer sein, man muss nicht fit sein, man muss sich auch nichts merken. Komm in eine Stunde, lass den Alltag, den Job und deine Probleme hinter dir, lass dich fallen und spüre die überwältigende Energie in einer BaBoom!® Stunde.

## Bauch Bein Po

Nach einem Aufwärm- und Herzkreislaufteil trainiert man vorwiegend die Problemzonen Bauch, Beine, Po, Oberschenkel innen und außen. Das Ziel dieser Einheit ist die Festigung und Straffung dieser Zonen.

## Body Attack

Ein herausforderndes Training mit Kleingeräten zur Kräftigung, Straffung & Stabilisierung des ganzen Körpers.

## Bodywork

Ganzkörpertraining! Eine Mischung aus Konditions- und Krafttraining. Verwendet werden in dieser Stunde auch Zusatzgeräte wie z.B. Hanteln, Tubes, Step,....

## Bodystyling

Kraft- und Konditionstraining mit dem Aerostep. Dieses Ganzkörperworkout sorgt für einen erhöhten Kalorienverbrauch! Gezielte Kräftigungsübungen für die Körpermitte! Training auch mit dem Reha-Swing - für die Tiefenmuskulatur & Stabilisationsmuskulatur! Dynamisch und voller Energie!

## Cycling

Cycling ist ein Konditionstraining in der Gruppe auf dem Rad mit motivierender Musik. Radfahrtsituationen wie Berg oder Flachland können simuliert werden. Das Training ist für alle geeignet, denn jede/r TeilnehmerIn bestimmt selbst die Intensität des Trainings.

## deepWORK™

Die deepWORK™ - Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden. Das Programm ist für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training absolvieren wollen. Man setzt bei deepWORK™ nur seinen eigenen Körper ein.

## Fascial Bodywork

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit abschließenden Übungen aus dem Faszientraining.

## Fit im Kopf

Leichte Koordinationsübungen um das Gleichgewicht und die Reaktion zu verbessern. Zum Einsatz kommen unter anderem Seidentücher, Bälle, Aerostep, Rehaswing,.....

## Functional Training

Am Functional Tower wird an verschiedenen Trainingsstationen ein abwechslungsreiches Kraft-Ausdauer Training absolviert. Dabei werden auch Zusatzgeräte wie Kettlebell, Battle Ropes,.... verwendet.

## Healthy Back

Im Healthy Back-Kurs liegt der ganz klare Trainingsschwerpunkt im Bereich Rücken, Gesäß und Bauch. Kombiniert werden in dieser Stunde Stabilisations-, Mobilisations- und Dehnungsübungen. Das Training der umliegenden und auch tiefer liegenden Muskelgruppen erfolgt teilweise auf instabilen Unterlagen wie Matte, Aero Step,....

## HIIT (High Intensity Intervall Training), HIIT Express - 25 Minuten Einheit!

HIIT ist eine Trainingsmethodik die durch abwechselnde intensive Trainingseinheiten und unvollständige Erholungsphasen gekennzeichnet ist. Diese Abwechslungen sorgen für einen messbaren Körperfettabbau ohne Muskelabbau, eine Verbesserung der Kraftausdauer sowie der Schnelligkeit.

## HOT IRON

Ganzkörpertraining mit der Langhantel - kräftigt und strafft den ganzen Körper und kurbelt die Fettverbrennung an (bis zu 24h Nachbrenneffekt!). Alle 3 Monate wird systematisch die Trainingsmethode gewechselt, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

## M.A.X.® - das ultimative Konditionstraining

M.A.X.® ist ein intensives 25-minütiges Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/Körperform. Durch die Übungsauswahl werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Balance verbessert. Beine, Gesäß, Oberkörper & Rumpfmuskulatur werden gestrafft und gekräftigt, die Fettverbrennung wird optimiert. M.A.X.® ist eine mentale und körperliche Herausforderung.

## Pump

Funktionelle Krafttrainingsübungen für jede Hauptmuskelgruppe des Körpers mit einer speziellen Langhantel.

## Step Basic

Einfache, aber dennoch schweißtreibende Choreografien am Step. Hoher Kalorienverbrauch!

Für alle geeignet!

## Stretch & Mobility

Flexibilität, Mobilisierung und Dehnung!

Ein Beweglichkeitstraining, das durch dynamische Dehnreize, Mobilisation und Haltungsempfehlungen das Training abrundet und körperliches Wohlbefinden positiv beeinflusst.

## Strong by Zumba

Vereint Elemente von Tanz und Eigengewichtsübungen, Muskel- und Cardiotraining! Strong by Zumba ist eine anspruchsvolle, hochintensive Stunde, begleitet von coolen Beats.

## Tae Bo

Ist ein einzigartiges und powerorientiertes Ganzkörpertraining. Ideal zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Flexibilität.

## TRX® Suspension Training

Ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout mit einem nicht elastischen Gurtsystem, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Durch die „Instabilität“ kommt es zu einem extrem hohen Trainingsreiz - sowohl auf die kleinen, gelenknahen Muskeln, als auch auf die großen Muskelketten. TRX® Suspension Training zählt somit zu den effektivsten Trainingsformen der Welt.

## Yin Yoga

Ist für alle, die einen Ausgleich zu kraftvollen Sportarten suchen, mehr Dehnung und Flexibilität möchten, nach Ruhe und Zeit für den Blick nach innen streben.

## Yoga for all & Wake up Yoga-ohne Vorkenntnisse, Yoga Level 2- Vorkenntnisse erforderlich

Yoga ist ein ganzheitliches Konzept für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters.

Durch das Praktizieren von Sonnengrüßen, gezielten Atemübungen und speziellen Körperübungen wird der Energiefluss harmonisiert, Stress abgebaut, die Abwehrkräfte gestärkt und mit einer abschließenden Entspannungsübung Gelassenheit für den Alltag geübt. Schenke dir diese 75 Minuten!

## Zirkeltraining

Es werden verschiedene Stationen durchlaufen. Ein sehr effektives Ganzkörpertraining in kurzer Zeit.

## Zumba

Dieses Workout basiert auf dem Prinzip „fun and easy to do“. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

## Zumba Gold

Ist perfekt für Anfänger und Jung-Gebliene. Zumba Gold ist einfach zu lernen, verbrennt Kalorien und ist Party pur.

## INFORMATION:

**Wegen Urlaub oder Krankheit eines Trainers kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen. An Feiertagen finden Stunden laut Info statt!**

**Bitte tragen Sie geeignete Schuhe und benutzen Sie während der Stunden immer ein Handtuch. Bitte rechtzeitig zu Beginn der Stunde kommen und diese nicht vorzeitig verlassen.**

**Aufwärmen, Cool Down und Stretching sind wichtig!**

**Bitte achten Sie auch auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme!**

**Das Training erfolgt auf eigene Gefahr! Jeder Kunde verpflichtet sich, in guter physischer Verfassung zu sein, um aktive und passive Bewegungen ohne körperliche Schäden ausführen zu können. Die Kurse finden ab 5 Personen statt.**

# M FITNESS