

Zur Sternkoppel 2, 08228 Rodewisch

Unsere ausgebildeten und diplomierten Fitness- und Aerobictrainer und – trainerinnen bieten dir ein Fitnessprogramm, welches deine Kondition, deine Kraft, deine, Beweglichkeit und deine Koordination fördert und verbessert.

Step	Der Aerobictrend der neunziger Jahre, trainiert den gesamten Körper durch Auf- und Absteigen an einer verstellbaren Plattform (z. B. Reebok) Step bringt dich in Schwung, du wirst beweglicher, verbrennst Fett und trainierst deinen Kreislauf.	Easy-Line-Zirkeltraining	In nur 30 Minuten absolviert man in diesem Kurs ein komplettes Muskel- und Ausdauertraining an 9 verschiedenen Geräten. Die einfache Ausführung und Bedienung macht das Training sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene interessant. EasyLine+Bauch oder EasyLine+Rücken bietet zudem ein 15-minütiges Bauch- oder Rückentraining.
Body- Pump	Muskeltraining mit einer gewichtsvariablen Langhantel, vorchoreographierte Übungen zu einer motivierenden Musik. Trainiert jede Hauptmuskelgruppe des Körpers, umfassend und ausgewogen. Pump ist ein athletisches Training, durch die Kombination von Kraft und Ausdauer werdet ihr optimal ausgepowert. Das aus Neuseeland stammende Training begeistert Frauen und Männer gleichermaßen.	Body- Balance	Ist eine Revolution des Body & Mind Trainings, die die Art deinen Körper zu fühlen für immer verändern wird. Du wirst beweglicher und körperbewusster werden. Wir legen den Akzent auf Geist, Körper und Seele. Eine gute Möglichkeit dem Alltag und dem Stress Paroli zu bieten
TRX-Schlingentraining	TRX ist eine Ganzkörper-Trainingsmethode mit Hilfe von Seil- und Schlingensystemen. Dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand gearbeitet. Mit dem Sling-Trainer wird hauptsächlich die Krafftausdauer trainiert. Dabei sollen vor allem die tiefliegenden, gelenksnahen, kleinen Muskeln angesprochen werden.	Zumba- Step	Ist eine Kurskombination aus Zumba und Step. Typische Tanzbewegungen an und auf dem Stepbrett.
Indoor- Cycling	Aerober Fitnessspaß auf dem Spinning -Bike. In der Gruppe heizt der Instruktor zu fetziger Musik so richtig ein. Wir simulieren ein Straßenrennen/ Mountainbike-Tour im Studio und können eine Phantasiereise unternehmen. Die Kurs-Klassifizierung in Power, Allround, Bergtour und Fettverbrenner bringt jeden Spinner seinem Trainingsziel näher.	BodyMix	Die Kombination von Ausdauer- und Muskelkrafttraining. Also ein leichtes Muskeltraining rund um die Figur, unter Einsatz diverser Trainingsgeräte (z.B. Gummibänder, Tubes oder Hanteln), in Verbindung mit einer kleinen aeroben Einheit z.B. am Step-Brett. Ist ein Programm für die Muskelstraffung an Bauch, Beine und Po, denn die Muskeln sind das Make up unter der Haut.
Pilates	Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allen die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.	Bauch Spezial	Wir arbeiten ein intensives 30- minütiges Bauchprogramm durch und du wirst sehen, wie ein „Waschbrett“ entsteht.
Sport-Mix	Zusammenstellung aus Rückenschule, Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers mit und ohne Zusatzgeräte	Faszientraining	Fitte Faszien sind die Basis für eine gute Haltung und knackigen Figur. Es beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.
ZUMBA	Die tänzerische Variante auch ohne Partner nach Soul- und Funkmusik, Hip-Hop, Salsa, Latino und, und, und... Ein Kurs der jedes Tänzerherz höher schlagen lässt.	Body- Combat	Ist ein kampfsport-orientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt. Es verbindet Bewegungen aus dem Karate, Taekwondo, Kung Fu, Kickboxen, Muay Thai und Thai Chi. Du kämpfst für eine gute Sache und Körper und Geist werden eins.
Body- Attack	Ein intensiver Herz- Kreislauf Kurs der einfache Aerobic Schritte kombiniert und massenhaft Kalorien verbraucht	„fitdankbaby“ Zwergenwellness	Ein Ganzkörperfitnessstraining für die Mama mit Übungen für und mit ihrem Baby.