

## WOCHEN- START WORKOUT

Wir bieten dir für deinen angenehmen Start in die neue Woche die nötige Abwechslung zwischen verschiedenen Kraft- & Ausdauerübungen

## QIGONG

Die Arbeit am Qi gilt als ein Kurs der sich, durch leichte Bewegungen & Meditationsübungen, auf Entspannung, sowie Konzentration & die eigene Atmung bezieht

## RÜCKENFIT

Wir trainieren mit gezielten Übungen die Rumpfmuskulatur, Wirbelsäule & verbessern deine Haltung. Präventiv & zur Reduzierung der Beschwerden geeignet

## BODYSHAPE

Unser Ziel: Intensive Straffung deiner Problemzonen von Bauch, Beine & Po mittels effektiver, motivierender & abwechslungsreicher Übungen

# KURSBESCHREIBUNG

## BAUCH XPRESS

Hier gibt es eine kurze, aber sehr intensive & gezielte Trainingseinheit für die Stärkung deiner kompletten Bauchmuskulatur

## SCHLINGE

Bei unserem Kraft-Kurs wird für das kräftigen deiner Muskulatur dein ganzer Körper gefordert. Trainiere auch du deine Kraftausdauer über dein eigenes Körpergewicht

## POWER WORKOUT

Der Name ist Programm! Ob im Zirkel oder an den Boxsäcken, freue dich auf ein schweißtreibendes Workout bei dem jeder auf seine Kosten kommt

## YOGA FLOW

Yoga Flow verbindet kraftvolle, fließende Bewegungen mit sanften Entspannungselementen. Erst stärkst du deinen Körper & gewinnst Energiefluss. Dann lässt du los, findest zur Ruhe & tankst Gelassenheit

## STRETCH & RELAX

Unsere verschiedenen Entspannungsverfahren und angeleiteten Dehnübungen lassen dich dem Alltag & Stress für eine Stunde entfliehen