

Indoor Cycling

Indoor-Cycling ist ein intensives, fettverbrennendes und vor allem Gelenkschonendes Ausdauertraining auf unseren neuen IC7 Fahrrädern bei mitreißender Musik. Dieses kalorienraubende Training garantiert den Spaß-Faktor!

Rückenpower

Mit gezielten und speziellen Kräftigungsübungen werden der Rücken und der ganze Oberkörper gestärkt und können so im Alltag besser entlastet werden. Dieser Kurs wird durch Dehnungsübungen der Muskulatur abgerundet.

Cross Box

Erlebe die neue Art des Trainierens: das Cross Box-Training

Bauch Beine Po

Das Kräftigungstraining ist ideal für einen straffen Bauch, stramme Beine und einen knackigen Po. Hierbei wird mit dem eigenen Körpergewicht oder auch mit Hilfsmitteln wie z.B. einem Tube gearbeitet. Das abwechslungsreiche Training formt den Körper und macht jede Menge Spaß

Power Pump

Power Pump ist das beste Körperstraffungstraining überhaupt. Bei mitreißender Musik werden die Hauptmuskelgruppen trainiert – so macht Krafttraining Spaß!

Fit Mix

Für alle Muskelgruppen mit oder ohne Trainingsgeräte, dem Trainer sind keine Grenzen gesetzt.

Stabi

Dieser Kurs beinhaltet hochwirksame Stabilisierungsübungen in Kombination mit dem eigenen Gleichgewicht und der Koordination.



Ab aufs Trampolin - so lautet das Motto bei Jumping Fitness.