

Kursbeschreibungen

Juni-Juli 2023

Happy Monday Entspannung: Fantasiereisen, Autogenes Training und Atemübungen warten hier auf dich.

Powerfit: Ganzkörpertraining für mehr Ausdauer, Kraft und Koordination.

Bauchkiller: Intensives Training für mehr Definition und Stabilität der Körpermitte.

Tabata: Hochintensives Ganzkörpertraining mit Intervallen. Fokus: Ausdauer aufbauen und den ganzen Körper kräftigen.

Fit in den Freitag: Ganzkörpertraining, mit Fokus auf den Rücken, für den perfekten Start in den Tag.

Rücken-Yoga-Special: Sanfte Bewegungen für die Kräftigung und Mobilisation des Rückens. Entspannter Ausklang am Ende der Stunde.

Rücken-Pilates-Special: Sanftes Ganzkörpertraining, mit Fokus auf die Körpermitte und Kräftigung der Rückenmuskulatur.

