



KURSE

Ausdauer und Fettverbrennung

- Step:** Ein Herzkreislauf- und Fettverbrennungstraining!
In dieser Stunde wird bei flotter Musik mit Hilfe einer kleinen "Treppenstufe", dem Step, trainiert. Kleine Kombinationen und Spaß bringen den Erfolg.
- Step & Style:** Ergänzend zu dem Steptraining wird durch anschließende Kräftigungsübungen die gesamte Muskulatur gestärkt.
- SpinRacing:** Tolles Konditionstraining auf dem Spinning Bike.
Die Intensität kann man selbst bestimmen und regulieren.
- SpinFatburner/
Ausdauer Spinning:** Grundlagenausdauertraining und Fettverbrennung pur!
Optimal auch für Einsteiger.
- Zumba:** Zumba:Tanz-Fitness-Training mit schnellen und langsamen Rhythmen, sowie Ausdauer-elementen.
Perfekt für die Gewichtsreduktion.

Straffung und Kräftigung

- Bauch-Beine-Po:** Ein figurformendes und straffendes Training nach Musik!
Mal mit Gewichten, mal ohne ...
- Waschbrett Bauch:** Dem Waschbärbauch wird mit Bauchübungen der Kampf angesagt!
- Straffung Spezial:** Problemzone ade! Den „Problemchen“ wird durch gezielte Kräftigungsübungen zu Leibe gerückt!
- Power Dumbbell:** Effektives und funktionelles Training für den ganzen Körper, mit speziellen Lang- und Kurzhanteln, in der Gruppe. Für Männer und Frauen die den schnellen Erfolg wollen.
- Rückenfitness/
Wirbelsäulengym.:** Kräftigt, stabilisiert und mobilisiert durch gezielte Übungen den Rücken und den kompletten Rumpf.
Ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele, welches die Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit fördert.
- Einsteiger Gymnastik:** Kräftigt und stabilisiert den gesamten Körper mit gezielten Übungen.
Es werden viele Übungen mit aufrechtem Körper, und wenige Übungen im Liegen eingebaut.

Allround Training

- Active Zirkel:** Effektiver Gruppenspaß. Herz-Kreislauftraining, sowie Kräftigung und Straffung aller Muskeln.
- Zirkeltraining:** Im neuen ATLAS Fitness- und Gesundheitszirkel. Egal ob untrainiert oder Fitnesssportler, das Training im Geräte Zirkel ist ein vollständiges und zeiteffizientes Ganzkörpertraining ohne großen Zeitaufwand.

Entspannung

- Qi Gong:** Beim Qi Gong handelt es sich hauptsächlich um Körper- und Atemübungen, womit Energie in den Körper geholt werden soll.
Die Meridiane (Energiekanäle) werden durch die einzelnen Übungen aktiviert, damit das Qi wieder frei fließen kann.