

Bodyshape:	Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Ein klassisches Ganzkörpertraining. Mit Musik und Hilfsmitteln wie Hanteln, Tubes und Steps kommt der Körper in Bestform.
Bodywork:	Ein funktionelles Ganzkörpertraining, das nicht nur schön und stark macht, sondern auch geschickt und geschmeidig. Trainiert wird ganzheitlich, überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht.
Cycling:	Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining auf speziell konzipierten Standfahrrädern mit Musik. Geeignet für jedes Fitnessniveau. Wähle die Intensität, die passt. Radhose und Pulsmesser werden empfohlen.
Danceaerobic:	Tanzen macht glücklich. Durch den einfachen Aufbau der Stunde gleitet man in die Choreografie. Mit Spaß tanzen wie die Stars.
Faszienfit:	Faszien sind das Bindegewebe, das uns zusammen hält. Sie spielen eine wichtige Rolle für Beweglichkeit und unsere Haltung, aber auch für Eleganz und Schmerzfreiheit. Mit dem Foamroller massieren wir die Faszien und trainieren dabei wie nebenbei die Stabilität.
Langhanteltraining:	Ein energiegeladenes und mitreißendes Ganzkörperkrafttraining mit der Langhantel. Für alle, die ihren Körper in Form bringen und die Muskelkraft verbessern wollen.
Pilates:	Dehn- und Kräftigungsübungen in Verbindung mit einer kraftvollen Atmung. Das Körperzentrum wird gestärkt, die Haltung verbessert. Körper und Geist in Einklang gebracht.
Power Step:	Dieser Stepkurs ist für alle, die gerne ein einfaches, aber intensives Ausdauertraining mit dem Step und Zusatzgeräten machen möchten.
PowerYoga:	Eine dynamische und fordernde Form des Yoga. Die Asanas (Yogastellungen) werden mit fließenden Bewegungen und einer kraftvollen Atmung verbunden.
Qi Gong:	Heilgymnastik aus China, die Energie kultiviert. Mit weichen fließenden und kraftvollen Bewegungen wird der Körper mobilisiert, gedehnt und gestärkt, der Geist zur Ruhe verführt.
Rückenfit:	Kräftigung der Rumpfmuskulatur in Verbindung mit Beweglichkeitsübungen und Entspannung. Fordernde Bewegungen und Dynamik für einen starken Rücken.
Rückenyooga:	Übungen aus Fernost, angepasst an den mitteleuropäischen Körper. Durch sanfte Bewegungen zu mehr Haltung, Flexibilität und Entspannung.
Wirbelsäulengym:	Ganzheitliches Rücken- und Haltungstraining, Kraft und Mobilisationstraining für die Wirbelsäule und stabilisierende Muskelgruppen. Der sanfte Weg zu einem gesunden Rücken.
Step 1:	Herz-Kreislauftraining mit dem Steppbrett. Abwechslungsreiche Choreografien und mitreißende Musik fordern den Geist und machen Stimmung.
Step 2:	Herz-Kreislauftraining um und über das Step (Stufe) mit Choreografie für Fortgeschrittene.
Stretch&Relax:	Kommt oft zu kurz: 30 Minuten Dehnübungen für die Beweglichkeit, für die Elastizität und als Ausgleich. Gekrönt durch eine Tiefenentspannung.
Tae Bo:	Tae Bo verbindet Elemente verschiedener Kampfsportarten wie Kickboxen, Karate und Taekwondo mit Basisschritten aus der Aerobic. Es wird bei schneller Musik Ausdauer und Kraft trainiert. Tae Bo ist anstrengend und macht jede Menge Spaß.
Weekend Special:	Das Komplettprogramm für das Wochenende. Ein Cardio Teil mit Elementen aus unserem Kursprogramm in Verbindung mit einer effektiven Ganzkörperkräftigung. Zum Abschluss noch eine Entspannung (90min).
Yoga:	Entspannung, Atemübungen und verschiedene Asanas (Yogastellungen) lassen den Alltag in den Hintergrund rücken und neue Energie tanken. Der Körper kommt in Bewegung, der Geist zur Ruhe.
Zumba:	Join the Party. Bewegen und Spaß haben - zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen mit einfach zu erlernenden Tanzschritten aus Salsa, Samba und Merengue. Tanzen mit großartigem Effekt für Fitness und Figur.
Zumba Gold:	So mitreißend wie das Original, aber etwas langsamer und leichter nachzuvollziehen.
Zumba Toning:	Mit Zumbagefühl und Kurzhanteln den Fitnessseffekt intensivieren.