

KURSBESCHREIBUNG STUDIO 5

Bodystyling	Effektives Ganzkörpertraining mit einfachen Schritt- und Armkombinationen, unter Verwendung von leichten Gewichten und Tubes.	Rücken pur & Stretch	Dehnung hilft, die Flexibilität zu erhalten, die Körperhaltung zu verbessern und zu bewahren und schützt vor Verletzungen. Jeder der anderen angebotenen Kurse beinhaltet einen Stretchingteil.
Flexi-Bar	Der Flexi-Bar ist ein Sportgerät, das vor Jahren schon in der Physiotherapie eingesetzt wurde. Das Trainieren mit dem Flexi-Bar bewirkt zum Einen die Kräftigung der Tiefenmuskulatur, die sehr schwer zu erreichen ist, zum Anderen werden Koordination, Gleichgewicht und Stabilität verbessert.		Spinning ist Radfahren in der Gruppe zu teils fetziger, teils mentaler Musik unter Anleitung eines Trainers. Trainiert wird auf einem speziell konstruierten Standfahrrad mit einem großem Schwungrad. Mit einem Spinning-Bike kann jeder trainieren, egal ob älterer Sportler oder Profi-Radfahrer. Ideal zur Gewichtsreduktion, aber hauptsächlich als Herz-Kreislauf-Training geeignet.
Hot Iron	Kraft-Ausdauertraining ohne Schrittfolgen, mit einer speziell dafür entwickelten Langhantel. Durch die verschiedenen Gewichte kann die Belastungsintensität individuell eingestellt werden.	Tae Box	Ein motivierendes und schweißtreibendes Powerworkout ohne anspruchsvolle Choreographie.
Intensive Yoga	Sanfte und dennoch fordernde Form des Yoga, die auf einer Reihe von harmonischen ineinander übergehenden Übungen basiert, welche mit der Atmung gekoppelt einen dynamischen Übungsfluss bilden. Hierbei wird der manchmal als fremd empfundene spirituelle Teil anderer Yogaformen bewusst in dynamische körperorientierte Übungen umgesetzt.	The Step	Gelenkschonendes Konditionstraining auf einer höhenverstellbaren Plattform. Das Hoch- und Runtersteigen bewirkt gesteigerte Fettverbrennung und ist ein ausgezeichnetes Training für Beine und Po. Eine Choreographie steht im Vordergrund.
Pilates	Die Pilates-Methode wurde von Joseph H. Pilates vor über 70 Jahren entwickelt. Sie ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint; der Körper wird insgesamt geschmeidiger.	Dance Aerobic	Dieser Kurs wird nicht fortlaufend, sondern immer wieder als Zusatzstunde angeboten. Ein Aushang im Studio wird darüber informieren.