

# WORKOUT

## Bauch, Bein, Po – intensiv

Nach einem entsprechenden Aufwärm- und Herzkreislauftraining trainiert man vorwiegend die Problemzonen: Bauch, Beine, Po aber auch Oberschenkel innen und außen. Das Ziel dieser Stunde ist die Festigung und Straffung dieser Zonen.

**Leistungsstufe \***

## Bodywork

Hat dasselbe Ziel wie Bauch, Bein, Po, jedoch wird das gesamte Training mit dem Step durchgeführt. Diese Stunde ist auch eine gute Vorbereitung für andere Step-Stunden.

**Leistungsstufe \***

## Bodyfit

Ein Ganzkörpertraining, sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene. Die Übungen werden „vorgestellt“, so dass Jede/r sein eigenes Tempo wählen, und in der eigenen Intensität trainieren kann. Hintergrundmusik begleitet das Training. Kein Stress mit Kombinationen oder Tempo!

**Leistungsstufe \*/\*\***

## Power Fatburning

Einfache Schrittkombinationen steigern die Koordination, das intensive Herz-Kreislauftraining die Kondition. Dieses Workout ist auch eine gute Vorbereitung für alle Dance-Stunden.

**Leistungsstufe \*/\*\***

## Pure Workout

Das Ziel dieser Stunde: den Muskeltonus zu stärken, zu beleben und zu modellieren. 10 Minuten Warm-up und los geht's! Pure Kräftigung der Hauptmuskelgruppen: Arme – Schultern – Brust – Rücken – Bauch – Beine – Gesäß

**Leistungsstufe \*\***

## Pure Power

Eine heiße Mischung aus POWER Fatburning, wo mittels einfacher Schrittkombinationen die Kondition gesteigert wird, und PURE Workout, wo es um pure Kräftigung der Hauptmuskelgruppen geht. Intensives Herzkreislauf Training gemixt mit purem Workout ergibt eine explosive Mischung.

**Leistungsstufe \*\***

## Bodystyling

Eine tolle Alternative zu Bauch, Bein Po und Bodywork, mit einem intensiven Training für den gesamten Oberkörper (Rücken, Brust, Bizeps, Trizeps). Es werden sogenannte „Bodybars“ (vergleichbar mit Langhanteln) verwendet, die ein effektives Workout garantieren!

**Leistungsstufe \*\***

## Power Bauch, Bein, Po

Im Gegensatz zu BBPo intensiv, legen wir hier noch ein Schäuflin zu. Die Stunde ist für jene Teilnehmer, die ein herausforderndes Herzkreislauf- und intensiveres Muskeltraining bevorzugen. Zusätzlich werden Handgewichte verwendet.

**Leistungsstufe \*\***

## Functional Workout / mit und ohne Step

Ein aus der Physiotherapie stammendes Training, in dem mit freien Bewegungen und einfachen Hilfsmitteln (Handgewichte, Steps, Tubes) ganze Muskelgruppen und nicht nur einzelne Muskel trainiert werden. Komplexe Bewegungsabläufe ermöglichen nicht nur optimalen Fettabbau und Muskelaufbau, man erzielt für den Körper auch die nötige Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Balance.

**Leistungsstufe \*\* / \*\*\***

## Fight Club

Ein High-Intensiv Cardio Programm, wo jede Menge Kalorien verbrannt werden! Im Vordergrund steht das Ziel den Körper fit und gesund zu trainieren. Verwendet werden Techniken und Elemente aus Material Arts.

**Leistungsstufe \*/ \*\* / \*\*\***

## Body Power

Man nehme - Steps, Handgewichte, Matten u.v.m. – und schon hat man eine bunt gemischte Stunde die viel Spaß macht. Ein ganzheitliches Workout indem zugleich auch Balance und Stabilisation trainiert wird. Das Ergebnis kann sich sehen lassen und - ganz nebenbei ist es ein „Mörder“-Training!

**Leistungsstufe \*\*\***

## Cross Training

Aufbau der Muskel, Erlernen von Bewegungsabläufen, physiologische Auslastung und Fettverbrennung - ein perfektes Ganzkörpertraining. Das gezielte Erlernen komplexer Bewegungsabläufe bereitet den Körper auf die Anforderungen des täglichen Lebens vor, dient aber auch zur präventiven Erhaltung und Verbesserung des Gesundheitszustands und der Beweglichkeit! All das, durch ein sich immer änderndes, hochintensives, funktionelles Training in der Gruppe.

**Leistungsstufe \*\*/ \*\*\***

## Energy PUMP – Langhantel Training

Training mit Gruppendynamik, mitreißender Musik und hoher Energie. Es kräftigt, definiert und strafft die Muskeln, stärkt die Knochen, reduziert Körperfett, und kräftigt den Rücken. Typische Übungen: Kniebeugen, Bankdrücken u. Kreuzheben. Nach einem gewissen Trainingszeitraum werden Kondition, Kraft und Koordination, durch anspruchsvollere Übungen intensiviert.

**Leistungsstufe \*\*/ \*\*\***

## deepWORK™ (dW)

dW ist das erste fernöstlich angehauchte Format, das Flexibilitätstraining mit extremen Flüssigkeitsverlust vereint. Das Training ist einfach, athletisch, anstrengend – echt einzigartig! Ein ruhiger Beginn lässt einem erstmal „ankommen“. Die Bewegungsabläufe mit Kraft- und Schwungphasen sind immer eine Verbindung zwischen An- und Entspannung, sowie mit der Atmung kombiniert. Keine Choreographie! Man setzt nur den Körper ein und trainiert im eigenen Atem- und Bewegungsrhythmus. dW wirkt ausgleichend auf die eigene Energie: hat man zu wenig – wird man gestärkt, steht man unter Stress – wird man „heruntergeholt“. Ein Training, das nach Ying & Yang aufgebaut ist.

**Leistungsstufe \*/ \*\*/ \*\*\***

## H.I.I.T.

HIGH INTENSIV INTERVAL TRAINING - wie der Name schon sagt - hoch intensiv mit maximalem Erfolg! Durch den systematischen Wechsel von Herzkreislauf- und Toning-Teilen werden der Grundumsatz und die Ausdauer optimal gesteigert. Der Trainingseffekt: Fettverbrennung, Figur straffen, Kondition verbessern und Herzkreislauf ankurbeln. Ein Brett, Handgewichte und viel Energie!

**Leistungsstufe \*\*\***

## STEP

### Power Step

Einfache Schrittkombinationen steigern die Koordination, das intensive Herz- Kreislauftraining die Kondition! Zudem ist diese Stunde ein perfektes Training für alle weiteren Step-Stunden.

**Leistungsstufe \*/ \*\***

### Creative Step

Step Choreographie mit viel Spaß und wenig Stress - keine Panik ! „Step by Step“ kommt jeder zum Ziel.

**Leistungsstufe \*\***

### Hot Stepper

Diese Stunde könnte man auch Dance Aerobic „am Step“ nennen. Es erwarten Dich tolle Choreographien, die Spaß, Energie, Koordination - und so ganz nebenbei eine tolle Kondition bringen!

**Leistungsstufe \*\*\***

## DANCE

### Latino Basic

Ohne viele Worte: Latino Musik, Latino Moves, Latino Feeling - Viva Latino!

**Leistungsstufe \*/ \*\*/ \*\*\***

### Latin Moves

Kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und intern. Tänzern. Unterschiedliche Lieder und Tanzstile, sowie verschiedene Choreographien machen Latin Moves aus. TANZ DICH FIT mit der feurigen Mischung aus Salsa, Merenque, Mambo, Reggaeton, Hip Hop u.v.m.

**Leistungsstufe \*/ \*\***

### Easy Dance

Der ideale Einstieg in Richtung Dance. Einfache Schrittkombinationen mit einer Brise „Style“ ergeben eine tolle Fatburner-Stunde. Es werden nicht nur Kalorien verbrannt, sondern auch Koordination trainiert.

**Leistungsstufe \*/ \*\***

### Dance Aerobic

Neben den gewohnten Aerobicritten, sind auch Tanzelemente aus Jazz, Latin, Funk u.v.m. Bestandteil dieser Stunde. Choreographien zum Tanzen und Genießen. Das Motto: No limit!

**Leistungsstufe \*\*/ \*\*\***

### Just Dance

Feel the beat, move to the rhythm, enjoy your dance! Ob Hip Hop, Streetstyle, vielleicht mal Jazz, Latin oder ein bisschen Reggae? Diese Stunde ist ein „MUST“ für alle Dance Fans! Come, feel and dance!

**Leistungsstufe \*\*/ \*\*\***

### Zumba

Tanz als dynamisches und effektives Fitness-System. Intervalltraining, in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmen, das den Körper kräftigt und formt. Eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung! Zumba schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegungen genießen kann. Heiß, sexy, gefühlvoll!

**Leistungsstufe \*/ \*\***

## Spinning / Body & Mind / Wellness / Synergy Training

Detaillierte Beschreibungen auf eigenen Infoblättern.