

# Kursbeschreibungen

## Aerobic

Abwechslungsreiches Gruppentraining mit verschiedenen Choreographien.

## Pilates

Ganzheitliches Training für Kraft, Haltung, Flexibilität, Gleichgewicht und Körpergefühl.

## Bodystyling

Herz - Kreislauf – Training, gezielte Straffung der Problemzonen und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.

## Cellulite - Killer

„Lass die Pfunde purzeln“  
Powervolles Aufwärmen und gezielte Muskelkräftigung.

## Wirbelsäulengymnastik

Gesundheitsorientiertes und rückenspezifisches Training mit präventivmedizinischem Schwerpunkt.  
Erlernen verschiedener Entspannungsmöglichkeiten

## Step- Aerobic

Powervolles Training auf dem Step mit Choreographie.

## Bodyart

Gesundheitsworkout mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching.