

Body HIIT

High-Intensity Intervall Training ist ein kurzes und leistungsforderndes Trainingssystem.

Cross Sports

CROSS SPORTS ist mehr als funktionelles Ganzkörpertraining es ist die reinste und klarste Form eines Workouts. Geeignet für Anfänger, Hobby- und Profisportler, fordert es alle physischen Fähigkeiten – die „Skills“. In kurzen intensiven Einheiten wird die maximale Leistung erbracht. Das Leistungsniveau des Trainierenden ist zweitrangig, da jeder seine Intensität selbst wählt.

Happy Step

Einfache Stepschritte werden zu einer Choreographie verbunden mit dem Ziel die Fettverbrennung anzuregen und den Körper zu kräftigen. Dabei steht der FUN-Faktor im Mittelpunkt.

Rückenfit mit Kräftigung auf MFT-Platte

Das revolutionäre neue Training verbessert ganz gezielt die Koordinationsfähigkeit und sorgt für einen starken Rücken, gesunde Gelenke, mehr Kondition und Konzentration

SIXPACK Challenge

In dieser halben Stunde heißt es "ran an den Bauch". Hier kommen hocheffizient Bauchübungen zum Einsatz. Gib Gas, sei dabei und verwirkliche dir DEINEN persönlichen Sixpack Traum.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00 Uhr	Happy Step Eva		MFT mit Kräftigung Sabine L.		
19.00 Uhr	Body HIIT Daniela 30 Min.				CROSS SPORTS Wolfgang
19.30 Uhr	SIXPACK Challenge Daniela 30 Min.				

Eine Groupfitnesseinheit dauert 50 Min. Teilnahme an den Groupfitnessstunden erfolgt auf eigene Gefahr und ist für Mitglieder kostenlos!