

KURSERKLÄRUNGEN *kurz und knapp erklärt*

3 - D - FITNESS	Ist eine Training mit Schlingen. Stammt aus der Physiotherapie. Funktionelle Kraftübungen
AMERICAN LINE DANCE	Inspiziert durch traditionellen American Line Dance Choreographien. Funfactor
ATHLETIC HEARTBEAT	Hier wird alles angeboten: Kraft, Ausdauer, Intensität und mit viel Spaß
ATHLETIC JUMPING	Eine tolle Mischung aus Jumping, Boxing, Intervall- und Krafttraining
BODYSHAPE	Kräftigungsübungen für den gesamten Körper
EASY DANCE	Aerobics, mit leichten Choreographien
FASZIEN TRAINING	Bindegewebsmassage / Training mit Hilfe von Blackroll und Faszien - Bälle
FLOW YOGA	Leichte bis mittelschwere Yogaübungen die fließend ineinander gehen
FULL BODY WORKOUT	Ganzkörpertraining mit Hilfe von Langhantel und Kurzhantel
HAPPY SUNDAY	Abwechslungsreiches Kursangebot Sonntag Vormittag
JUMPING	Das Hüpfen auf den Trampolin, hoch Intensiv im Partyqualität, Funfactor
KRAFTWERK	Kräftigungsübungen kombiniert mit Ausdauer, hoch intensiv
NACKEN-RÜCKEN WORKOUT	Gezieltes Nacken- und Rücken trainings Programm
NORDIC WALKING	Das Wandern mit den Stöcken. Frische Luft, gut für die Seele und den Körper
PILATES	Sanftes und effektives Ganzkörpertraining nach dem Pilatesmethode
POWER PILATES	Intensiveres Pilates training mit Hilfe von Equipment, wie Pilates Bälle, Kurzhanteln und Bänder
RETRO PILATES	Hier werden die alt - traditionelle Pilates - Übungen trainiert. Intensiv
RÜCKEN FIT	Alles mit und um die Wirbelsäule
RÜCKEN STRETCH	Ganzkörperdehnungsübungen und Mobility, mit Schwerpunkt Rücken
STEP CARDIO	Einfach Stepschritte, die Intensität steht im Vordergrund
STEP CHOREO	Leichte bis mittelschwere Choreographien mit und auf den Step
STRETCHING	Ganzkörper Dehnungsübungen
TABATA	Intervalltraining / High Intensiv Intervall Training
WALKING	Outdoortraining, Schnelleres Gehen / Wandern
XPRESS BAUCH W.O.	30 Min hoch intensives Bauch & Rückentraining
XPRESS BOOTY W.O.	30 Min hoch intensives Training für den Gesäß und Oberschenkel
XPRESS BOX W.O.	30 Min hoch intensives Box Workout, basierend auf das Tae Bo Trainingskonzept
XPRESS STRONG W.O.	30 Min hoch intensives Training für 2-3 Muskelgruppen
ZUMBA	Tanzen nach lateinamerikanischen Rythmen, Vor choreographiertes Training
WSP / SKI GYMNASTIK	Winter Ski Prepare // Skigymnastik 2.0 / Die beste Vorbereitung auf den Winter und den Skiurlaub
YOGA FÜR ALLE	Leichte Yogaübungen, für alle geeignet

INDOOR CYCLE

IC EASY RIDE	Dauer 60 Min. Gut geeignet für Einsteiger
IC ENDURANCE	Dauer 75 Min. Hier sind die Fahrsequenzen länger als bei den anderen Cycle Kurse
IC FIREFIGHTERS RIDE 60/90	Dauer 60 oder 90 Min. Hier kannst du nach 60 Min aufhören, oder bis 90 Min durchfahren
IC MORNING RIDE	Dauer 60. Ein leichtes Radfahren, für alle geeignet.
IC LONG RIDE	Dauer 70 Min. Ein intensives Radtraining.
IC MIXED RIDE	Dauer 75 Min. Hier darf der Trainer Schwerpunkte setzen, alles von Intervall bis harte Bergetappen

SO KANNST DU DIE KURSE BUCHEN:

1. Den APP BUTTERFLY runterladen und installieren
2. Studio ID ist 20418
3. Melde Dich mit deiner Email an (muss identisch sein, mit den Du uns mitgeteilt hast)
4. Gebe an, Du hast dein Passwort vergessen
5. Du kannst Kurse von 48 Stunden bis 1 Stunde vor kursbeginn buchen
6. Selber stornieren bis 60 Min vor Kursbeginn, danach nur vor Ort oder telefonisch

