

KURSERKLÄRUNGEN *kurz und knapp erklärt*

3 - D - FITNESS	Ist eine Training mit Schlingen. Stammt aus der Physiotherapie. Funktionelle Kraftübungen
AMERICAN LINE DANCE	Inspiriert durch traditionellen American Line Dance Choreographien. Funfactor
ATHLETIC HEARTBEAT	Hier wird alles angeboten: Kraft, Ausdauer, Intensität und mit viel Spaß
BAUCH -RÜCKEN INTENSIV	Schwerpunkt Bauch - und Rückenmuskeln
BLACKROLL PILATES	Pilates Konzept von Blackroll
BODYSHAPE	Kräftigungsübungen für den gesamten Körper
EASY DANCE	Aerobics, mit leichten Choreographien
FASZIEN TRAINING	Bindegewebsmassage / Training mit Hilfe von Blackroll und Faszien - Bälle
FATBURN CIRCUIT	Zirkeltraining mit Spaß und Schweiß
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
MIXED FITNESS	Ausdauer und Kraft Übungen in guten Mischung
NORDIC WALKING	Das Wandern mit den Stöcken. Frische Luft, gut für die Seele und den Körper
PILATES	Sanftes und effektives Ganzkörpertraining nach dem Pilatesmethode
PUMP IT UP !	Krafttraining mit den Langhanteln
RÜCKENFIT	Alles mit und um die Wirbelsäule
RÜCKENSTRETCH	Ganzkörperdehnungsübungen und Mobility, mit schwerpunkt Rücken
STEP CHOREO	Mittelschwere bis schwere Choreographien mit und auf den Step
STEP CHOREO LEICHT	Leichte bis Mittelschwere Choreographien mit und auf den Step
STRETCHING	Ganzkörper Dehnungsübungen
TABATA INTERVALL	Intervalltraining / High Intensiv Intervall Training
ZUMBA	Tanzen nach lateinamerikanischen Rythmen, Vorchoreographiertes Training

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 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 setzten, alles von Intervall bis harte Bergetappen
IC SHORT RIDE	Dauer 50 Min. Kurzer als den anderen IC Kurse, trotzdem effektiv und Intensiv

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

