



Stundenbeschrieb

Aerobic ist ein Herz-Kreislauftraining mit High/LowImpact-Schritten oder als Abwechslung einfachen Choreographien auf dem Step, Kräftigung der Rumpfmuskulatur und wird mit Stretching beendet.

Antara fundiert und zukunftsweisend ist Antara das modernste Training. Antara führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, eine starke Mitte verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung. Antara ist eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden können. Bei diesem Training wird die tiefliegende Muskulatur gestärkt und die Atmung verbessert.

Bodyforming zielt auf Kräftigung und Straffung des ganzen Körpers durch abwechslungsreiche Übungen mit oder ohne Hilfsmittel (Hanteln, Therabänder, Ball, Steps usw.) Es sind einfache, gelenkschonende Bewegungsabläufe, die für alle geeignet sind.

Männerturnen trainiert die Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Dazu liegt der Fokus ebenfalls auf der Kräftigung (globale und lokale Muskulatur).

Power Yoga ist eine zeitgenössische Form von Yoga, die speziell für den Fitness-Sportler angepasst wurde. Power Yoga trainiert Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration und verhilft zu einer besseren Körperwahrnehmung, wobei neben dem Körper auch der Geist trainiert wird.