

Stundenbezeichnung	Charakter	Geeignet für
Step Fatburner	Fettverbrennung am Stepbrett mit Kurzhanteln, einfache Bewegungsabläufe, Puls nicht über 130-135	Für alle, die gerne schwitzen und sich nicht an komplizierten Schrittfolgen verkopfen wollen
Bodyworkout, BBP	Straffende Ganzkörpergymnastik auf Musik, Problemzonentraining	Ideal für Einsteiger und Figurbewußte
Athletic Moves	Ein fließendes Training, welches zwischen Kraft, Stabilität und Bewegung abwechselt. Ein Training im Flow, bei dem körpereigene Grenzen festgelegt werden	Nichts für Weicheier.
Pilates	Neues Ganzkörpertraining, verbunden mit spezieller Atemtechnik; trainiert vordergründig die gesamte Rumpfmuskulatur	Geeignet für jedermann., denn man beginnt immer mit leicht nachvollziehbaren und komplexen Übungen.
High-Low – oder Intervalltraining	Durch abwechslungsreiche Tempi erfolgt ein effizientes Ausdauertraining, bei dem zwischen High Impacts und langsameren Teilen (Low Impacts) abgewechselt wird. Ziel: Pulsfrequenz ansteigen und absinken lassen (ideal im 4 Min.-Takt)	Für geübte Ausdauertrainierte, die gerne ein paar High Lights oder Kicks während dem Training wünschen
Cross Training	Ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem vordergründig linke und rechte Körperseiten miteinander kooperieren, d.h. im diagonalen Zusammenspiel arbeiten.	Erfordert nicht nur körperliche Geschicklichkeit, sondern auch koordinative Wahrnehmung im rechts-links Bewusstsein.
Chi Yoga Dance	Eine Mischung aus Elementen aus dem Thai Chi und Yoga, zusammengefasst zu einer Choreografie.	Für alle, die neben der körperlichen Herausforderung eine geistige und mentale Entspannung bevorzugen