

Kurs-Schnupper Wochen

vom 30.01. - 28.02.2023



POWER PUMP Mi. 18:30 Uhr

Das Langhanteltrainingsprogramm mit dem Du den ganzen Körper formst, straffst und kräftigst.

Indoor Cycling Mi. 19:35 Uhr

Der Kalorienkiller auf dem Spinningbike. Mitreißende Musik und besondere Gruppendynamik zum Auspowern.

Cross4you Mo. 19:30 Uhr

Das High Intensity Intervall Training. Hier werden so viele Kalorien verbrannt, wie bei keinem anderen Workout.

FunTone® - das Fundament

Das funktionale und athletische Toning für alle, die schnelle und sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. FunTone trainiert Deinen Körper abwechslungsreich und ist die Grundlage für deine Fitness. Trainiere in deinem eigenen Level von 1-3.

FunTone® Intensity - die Herausforderung

In diesem intensiven Schnellkraft Training steht die Körperstraffung im Vordergrund. FunTone Intensity kombiniert im 45 Sekunden Workout Intervall funktionelle und plyometrische Bewegungsabläufe. Hier bekomme dein Körper den ultimativen Schlift. Am Mo 13.02. & 27.02.2023 um 18:30 Uhr.



Los geht's! Mit vier verschiedenen Kursformaten steht dir die ganze Welt des Functional Toning zur Verfügung.

FunTone® Cardio - der Fatburner

Hier steht das Ausdauertraining im Vordergrund! Die Herzfrequenz erhöht sich spielerisch und der Kalorienverbrauch steigt. FunTone Cardio kombiniert athletische Übungen mit einfachen und intensiven Intervallen auf dem Step und lässt die Fettpolster schmelzen. Mo. 30.01. & 06.02.2023 um 18:30 Uhr.

FunTone® Sensibility - das Barfuß-Workout

Barfuß und intensiv wird der ganze Körper und alle Problemzonen vom Kopf bis zu den Zehenspitzen geformt. Gesunde Füße verbessern deinen Stoffwechsel, dein Gleichgewicht sowie deine Körperhaltung und tragen zu Deiner Gesundheit bei. Donnerstags um 19:00 Uhr

