

KURSBESCHREIBUNGEN

Bauch-Beine-Po

Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine & Po.

LES MILLS BODYBALANCE

Verbindet einfache Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Thai Chi und Pilates mit einer kontrollierten Atmung zu fließender Musik.

LES MILLS BODYCOMBAT

Energiegeladenes, intensives Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist.

LES MILLS BODYPUMP

Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.

Wirbelsäule

Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskulatur sowie praktische Übungen für einen beschwerdefreien Rücken im Alltag.

ZUMBA® FITNESS

Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!

