

Winterprogramm 2021

**NEU! Ab Januar 2021 alle Kurse auch digital live buchbar!
Einstieg jederzeit möglich. 1 Block mit 5 Stunden € 35,00.**

Montag		
Kurs 1: ab 11.01.2021	Step for fun mit Lieselotte	19.00 - 20.00 Uhr
	14 Abende € 98,00	
Kurs 2: ab 11.01.2021	Muscle Power mit Lieselotte	20.15 - 21.15 Uhr
	14 Abende € 98,00	
Dienstag		
Kurs 3: ab 12.01.2021	Fitness Workout mit Lieselotte	9.00 - 10.00 Uhr
	14 Vormittage € 98,00	
Kurs 4: ab 12.01.2021	Fitness Shake mit Lieselotte	18.30 - 19.30 Uhr
	14 Abende € 98,00	
Kurs 5: ab 12.01.2021	Funktional Workout mit Lieselotte	19.45 - 20.45 Uhr
	14 Abende € 98,00	
Mittwoch		
Kurs 6: ab 13.01.2021	Step-Aerobic plus Body Attack	17.45 - 18.45 Uhr
	14 Abende € 98,00	
Kurs 7: ab 13.01.2021	Piloxing® mit Christina	19.00 - 19.55 Uhr
	12 Abende € 84,00	
Kurs 8: ab 13.01.2021	M.A.X.® mit Christina	20.00 - 20.45 Uhr
	12 Abende € 84,00	
Donnerstag		
Kurs 9: ab 14.01.2021	Body Workout mit Lieselotte	9.00 - 10.00 Uhr
	14 Vormittage € 98,00	
Kurs 10: ab 14.01.2021	ZUMBA mit Sonja	18.30 - 19.30 Uhr
	12 Abende € 84,00	
Kurs 11: ab 14.01.2021	Power Workout mit Lieselotte	19.45 - 20.45 Uhr
	14 Abende € 98,00	

Für Teilnehmerinnen, die das Quartal Jan.-März 2021 buchen, gehen die Kurse bei einem Lockdown nahtlos in digitale Live-Kurse über und umgekehrt.

Versäumte Stunden können innerhalb dieses Quartals in jedem anderen Kurs nachgeholt werden (auch digitale Kurse).

Kursbeschreibung

Step for fun mit Lieselotte

Step Aerobic ist ein perfektes Ausdauertraining mit mitreißender Musik. Es aktiviert das Herz-Kreislauf-System, stabilisiert und kräftigt den ganzen Körper, die Fettverbrennung wird angekurbelt.

Muscle Power mit Lieselotte

Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab, man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker!

Fitness Workout mit Lieselotte

Ganzkörpertraining: Von den Armen, Schultern über Brust, Rücken, Bauch bis zu den Beinen werden Übungen durchgeführt, die das Gewebe straffen, die Kraft verstärken und die Beweglichkeit verbessern.

Fitness-Shake mit Lieselotte

Gymnastik speziell für Bauch, Beine, Po, Rücken. Straffere Muskulatur, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ist unser Ziel!

Functional Workout mit Lieselotte – kraftvoll, dynamisch, fließend

Die Übungen werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Ausdauer und Kraft werden benötigt, um maximal viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen. Bodyworkout – mal ganz anders!

Step-Aerobic plus Body-Attack mit Lieselotte

Ein effektives und motivierendes Bodystyling, durch das sich der Körper auch wirklich verbessert. Wir arbeiten eine halbe Stunde mit dem Step, anschließend ein Workout mit Hanteln, Brasils, Tubings, Flexi Bar, Pad oder dem TOPANGA. Eine sehr abwechslungsreiche Stunde mit optimalem Ergebnis!

Piloxing® mit Christina

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.

M.A.X.® mit Christina

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining. Der Schwerpunkt liegt auf Muskelaufbau. Trotzdem werden auch Koordination und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt – alles auf hohem Level! Für Motivation sorgt coole Musik, die speziell auf die Belastungs- und Erholungsphasen abgestimmt ist.

Body Workout mit Lieselotte

Ein effektives und kraftvolles Bodystyling. Muskelaufbau, Beweglichkeit und Körperstraffung, Gleichgewicht, Konzentration, Haltung, Kraft und Ausdauer.

ZUMBA mit Sonja

Easy und Fun - das schweißtreibende Tanzworkout. Sie müssen nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

Power Workout mit Elementen aus Functional Workout mit Lieselotte

Ein sehr effektives Workout. Insgesamt eine schweißtreibende Stunde, um schnelle Resultate zu erzielen.

Ausdauersport in unserer Natur ist nicht zu toppen. Aber ein gezieltes Kraft-, Beweglichkeits- und Stabilitätstraining unter qualifizierter Anleitung sorgt dafür, dass Sie fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker in den Frühling gehen! Für unser Wohlbefinden hilft Sport Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und schafft Glücksmomente. Eine fest eingeplante Sporteinheit sorgt für einen strukturierten Tag.