

Kursbeschreibung - Kursbeschreibung - Kursbeschreibung - Kursbeschreibung - Kursbeschreibung

Bauch Intensiv

30 Minuten intensives Training für Bauch und Core Muskulatur.

Bauch Beine Po

Spezielle Übungen zur Straffung der Bauch-, Bein und Gesäßmuskulatur.

Bodystyling / Shape and Style

Hier wird mit Hilfe von verschiedenen Handgeräten wie Lang-/ Kurzhantel, Step, Tubes ect. dein kompletter Körper gekräftigt und gestrafft.

Bootcamp

Ein Ganzkörpertraining basierend auf dem eigenen Körpergewicht.

Drill und Power pur!

Fitnessboxen

Box-Training steigert nicht nur die Physis, sondern auch die psychische Leistungsfähigkeit.

Hatha Yoga

Hatha Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar (Variante des Yoga, beruht auf Exaktheit), mit Hilfsmitteln, wie Klotz und Gurt.

Indoor Cycling

Herz-/Kreislauf-, Ausdauer- und Fettverbrennungstraining auf dem Indoor Cycling Bike zu Musik.

Cardio Pilates

Cardio-Pilates ist eine dynamische Mischung aus klassischen Pilates Bewegungen und Herz-Kreislauf-Training.

Pilates

Wirkt einseitigen Körperbelastungen entgegen und trainiert die tieferliegende, stabilisierende Muskulatur. Strafft und formt den Körper.

Power Dumbell

Ganzkörperstraffungs- und Kräftigungstraining unter Verwendung der Langhantel.

Rückenfitness

Dynamische Gymnastik, Kräftigung und Dehnung für die Wirbelsäule und die wirbelsäulenumgebende Muskulatur.

Morning Special

Dieser Kurs gibt die Möglichkeit Elemente aus allen Sanus-Kursen in einer Stunde zu vereinen. Kraft, Koordination und Schnelligkeit sorgen für ein Wohlgefühl am Ende der Woche.

TosoX ähnlich wie Tae Bo

Kampfsporttechniken werden choreographiert zu einem konditionell anspruchsvollen Workout kombiniert.

Zumba

Ein schweißtreibendes Workout zu lateinamerikanischen Rhythmen, Spaß pur!

Intensiv Yoga

Hier werden alte Yogatraditionen mit neuen Yogaformen kombiniert.

Ein intensives Training für den ganzen Körper, unterstützt durch die Atmung.

Bodega Moves

Kraftvolles Ganzkörperworkout mit Yogaelementen

