

Abnehmen Ausdauer Herz-Kreislauf	Rücken Haltung Beweglichkeit	Abnehmen Kraft Muskelaufbau	Figur Straffung Stoffwechselaktivierung	Spiel, Spaß & Sport für Kinder
<p>ZIRKELTRAINING 30 min Ganzkörperkraftausdauertraining an hydraulischen Geräten</p>	<p>RÜCKENGYMNASTIK 55 min funktionelle Kräftigung und Dehnung rund um die Wirbelsäule mit anschließender Entspannung und praktische Tipps für ein rückenfreundliches Alltagsverhalten</p>	<p>BAUCHTRAINING 15 min Kurzprogramm zur gezielten Kräftigung der Bauchmuskulatur</p>	<p>ZUMBA® 55 min ist Party, Spaß und Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen</p>	<p>PURZELBAUMGRUPPE 55 min Spaßbetontes Heranführen an Spiel und sportliche Aktivitäten für 3- bis 5- jährige</p>
<p>INDOOR CYCLING 55 min Effektives Herz-Kreislauftraining auf speziellen Fahrrädern</p>	<p>YOGA 55 min Indische philosophische Lehre, die zu mehr Entspannung, Vitalität, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit führt</p>	<p>BODY PUMP® 55 min Ultimatives Langhantelprogramm, strafft und definiert die Muskulatur und verbessert die Kraftausdauer</p>	<p>BAUCH BEINE PO&RÜCKEN 55 min Kräftigung und Straffung insbesondere der Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur</p>	<p>FIT KIDS 75 min Bewegungs-, Ess- und Verhaltenstraining für Kinder und Jugendliche von 8 bis 11 Jahren</p>
<p>BODY STEP® 55 min Workout, mit höhenverstellbaren Step, zu fantastischer Musik, dass Beine und Po definiert, die Koordination und das Herz-Kreislaufsystem optimiert und viele Kalorien verbrennt</p>	<p>RÜCKENFIT 15 min Kurzprogramm zur Stabilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rückenmuskulatur</p>	<p>INDOOR CYCLING 55 min Effektives Herz-Kreislauftraining auf speziellen Fahrrädern</p>	<p>CX WORX® 30 min Core Training, strafft und definiert mit großer Intensität die schrägen und geraden Bauchmuskeln, die Gesäßmuskulatur und den Rücken</p>	
	<p>BODY BALANCE® 55 min Kombination aus Entspannung und Bewegung zur Verbesserung der Beweglichkeit, Schulung der Körperhaltung, Stressabbau</p>		<p>BODY PUMP® 55 min Ultimatives Langhantelprogramm, strafft und definiert die Muskulatur und verbessert die Kraftausdauer</p>	
	<p>PILATES 55 min Kontrollierte, fließende Bewegungen, ausgerichtet auf das Zentrum des Körpers, begleitet von Entspannungs- und Atemtechniken</p>			
	<p>CX WORX® 30 min Core Training, strafft und definiert mit großer Intensität die schrägen und geraden Bauchmuskeln, die Gesäßmuskulatur und den Rücken</p>			