

ALL IN ONE	Diese Stunde beinhaltet Alles in Einem: Herz-Kreislauf-Training, Bodystyling-/Workout-Elemente und am Ende ein angenehmer entspannter Stretching – Teil.	RÜCKEN & STRETCH	Eine Mischung aus Ganzkörperkräftigung der Tiefen- und Oberflächenmuskulatur. Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird die gesamte Wirbelsäule mobilisiert.
DANCE MIX	Dance Mix ist ein Kurs, in dem zu verschiedenen Musikrichtungen Tanzschritte kombiniert werden. So entstehen zu mitreißender Musik Choreographien zum Mittanzen; gute Laune vorprogrammiert! Durch die dauerhafte Bewegung und das Tanzen wird dein Körper optimal in Form gebracht und dein Rhythmusgefühl trainiert. Dies ist ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, der Einstieg ist jeder Zeit möglich.	Jump Workout	Ein innovatives Kurskonzept mit hoch intensivem Fitnesstraining für den ganzen Körper, durchgeführt auf Sporttrampolinen. Die Kombination von intensiven Herz-Kreislauf-Training und einem Ganzkörperworkout ist ein effizientes Training und durch die über 400 Muskeln, die im Einsatz sind, die perfekte Kalorienverbrennung! Ein perfektes Workout gegen Stress, um Dampf abzulassen ☺
STEP & BODYSTYLING	30 Min einfache Stepkombination mit Ganzkörper-Workout – Kräftigung und Straffung der kompletten Rumpf- und Beinmuskulatur.	SUNDAY SPECIAL	Verschiedene Trainer – verschiedene Workouts. Lass dich jeden Sonntag auf Neue überraschen wer dich mit welchem Training ins Schwitzen bringt ☺
FELDENKRAIS	In der Feldenkrais-Stunde lernst du, deine Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern, indem du Bewegung auf leichte und spielerische Art erforschst.	WORKOUT	Für das „Make up“ unter der Haut. Muskelkraft- und Ausdauertraining, um die Muskeln zu stärken und zu straffen.
FULL BODY WORKOUT	Im „Full Body Workout“ wird nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Durch die, im Laufe des Kurses, wechselnden Arbeitsweisen der Muskulatur wird die Körperwahrnehmung gesteigert und Koordination, Kraft, Stabilität und Gleichgewichtssinn werden gefördert!	WSG / PILATES	Wirbelsäulengymnastik kombiniert Kraft-, Gleichgewichts- und Stabilisierungsübungen. Für alle, die viel sitzen, stehen oder Rückenproblemen vorbeugen wollen. Ziel ist die Verbesserung der Koordination und Kondition durch Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung.
PILATES	Ein einzigartiges System aus kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Sowohl die tiefe Bauchmuskulatur, als auch alle Muskeln rund um Wirbelsäule werden gestärkt und geformt, Mobilität verbessert.	Bauch/Beine/Po	Ein Klassiker unter den Workouts – Bauch Beine Po. Ein effektives und fordernches Training mit den Schwerpunkten auf Bauch, Peine und Po zur Kräftigung, Straffung und Dehnung der Problemzonen.
NORDIC WALKING	Durch die Kombination von Bein- und Armarbeit mit Carbonstöcken werden der Energieumsatz und die Pulsfrequenz enorm gesteigert. Ideal zur Fettverbrennung. Durch den Stockeinsatz auch sehr Gelenk schonend.	YOGA	Hatha Yoga (nach Sivananda). Es werden grundlegende Yogastellungen und Atemübungen zur Auflösung von Verspannungen des Körpers, zur Harmonisierung des Geistes, Stärkung der Muskulatur, Flexibilität, für mehr Energie gelehrt. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich)
PILATES MIT YOGA ELEMENTEN	Klassikern wie Yoga und Pilates lassen sich ganz wunderbar ergänzen. Yogilates trainieren die Muskeln von innen nach außen. Da es hierbei allerdings nicht primär um Kraft, sondern vielmehr um Gelenkbeweglichkeit und Stabilität in der Körpermitte (Becken und WS) geht.	SPINNING	Gemeinsam geht es unter der Anleitung von lizenzierten Instruktoren auf modernen Spinner-Bikes in der Gruppe steil bergauf, rasant bergab, geruhsam oder im Sprint über lange Ebenen – je nach Schwerpunkt der Stunde und den individuellen Voraussetzungen der Kursteilnehmer.
SLING	Enorm effektives Ganzkörpertraining, bei dem mit einem Schlingensystem und nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Die komplexen Bewegungsabläufe beanspruchen mehrere Muskelgruppen, sowie Tiefen- und Stabilisationsmuskulatur gleichzeitig.	JUMPING FITNESS®	Ein innovatives Kurskonzept mit hoch intensivem Fitnesstraining für den ganzen Körper, durchgeführt auf Sporttrampolinen. Abwechslungsreiche Übungen verbessern in kurze Zeit Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.
BAUCHKILLER	20 Min. intensives und abwechslungsreiches Training für die gesamte Rumpfmuskulatur.	Zur Nutzung der Gruppenkurse ist keine Mitgliedschaft erforderlich!!! Infos unter 089-46230617 www.tsv-haar.de	