

## Dance

Lasst uns eine Stunde voller Kreativität, Spaß und Rhythmus miteinander verbringen. Neben den klassischen Aerobic-Schritten sind auch tänzerische Elemente fester Bestandteil der Choreographie.

Man muss kein Tänzer sein, um dies umzusetzen.

## Gini's Fight Club – Willst du alle Deine Muskeln spüren?

Hier wird mit Spaß gegen den eigenen Schweinehund angekämpft. Es ist eine Mischung aus Kare-T-Robics und dem klassischen Boxen.

## Funktionelles Krafttraining

In dieser Trainingseinheit wird eine moderne und angesagtesten Muskeltrainingsarten vorgestellt. Mit Hilfe eines speziellen Gurtsystems werden ganze Muskelketten und -gruppen unter gleichzeitiger Anforderung der koordinativen Fähigkeiten angesprochen. Es wird hierbei mit dem eigenen Körpergewicht ohne Hantel etc. gegen den Widerstand der Schwerkraft gearbeitet. Ein forderndes Training für Frau und Mann!

## Halloween Step

Einfach steppen und Spaß haben mit einen lustigen, gruseligen Halloween Finale.

## Easy Step.

Erlerne zu mitreißender Musik eine leicht nachvollziehbare Choreographie auf dem Step und verbrenne dabei ordentlich Fett ohne zu merken dass du Dich anstrengst!

## AROHA

AROHA ist ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.

Der ständige Wechsel zwischen spannungsvollen und entspannenden Elementen. Setzt die verborgene Energie frei und Stress wird abgebaut.

AROHA bereitet dir ein Wohlbefinden und führt zu innerer Ausgeglichenheit.

Die Bewegungen sind einfach und effektiv.

Ein Kurs an dem jeder ohne Vorkenntnisse, jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Der optimale Fett und Kalorienkiller.

Ein präventiver Gesundheitskurs mit Spaßfaktor.

## AROHA ist inspiriert

von HAKA-Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen.

von Kung Fu- mit Kontrolle in An- und Entspannung.

von TAI CHI- mit runden, konzentrierten und fließenden Bewegungen.

### Fatburner Flexi-Bar

Der Flexi-Bar ist ein Schwingstab, der zur gezielten Stärkung der Rumpfmuskulatur, zum Kraft- und Ausdauertraining, zur Bewegungsschulung, zur Verbesserung von Haltung und Koordination sowie zum Training der Tiefenmuskulatur genutzt wird. Neben dem Aufbau verschiedener Muskelgruppen bescheren Ihnen die Flexi-Bar-Übungen einen um 25% höheren Kalorienverbrauch gegenüber herkömmlichen Workouts. Zudem ist es multifunktional für ein dynamisches Training der Kernmuskulatur geeignet.

### Lets feel the rhythm / Tanzworkout

Es erwartet dich Lateinamerikanische Lebensfreude mit dem TOGU Brasil.

### Entspannungstechniken

Entspannung zu zweit. Lass Dich überraschen.

### Z-Party Finale

Zum Finale sind alle eingeladen den Tag noch mal gemeinsam mit allen Presenter ausklingen zu lassen.