

# Workout



## **Athletic Moves**

hochintensives und effektives Kraft- und Koordinationstraining

## **BODY-Sculpture**

Mobilisations- und Kräftigungsexercises – Muskelstraffung + Fettstoffwechsel pur

## **Bodystyling Xpress**

Bindegewebtsfestigung, Haltungsverbesserung und Ausgleich muskulärer Dysbalancen

## **Bodystyling XXL**

Effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit.

## **BBRP**

gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur an Bauch, Beinen, Rücken und Po.

## **Core Xplosion**

Core-Training pur für den flachen, straffen Bauch, sondern auch gespickt mit Übungen zur Flexibilität und Stabilität.

## **H.I.I.T.fever**

Bringe Dein Herz zum Rasen und Deinen Körper zum Schwitzen. Dieses Training sorgt für die Erhöhung Deiner Energiereserven.

## **IntervallFIT**

effektives Figurtraining garantiert sichtbare Erfolge, ideal für einen definierten Body

## **Latin Workout**

Workout zu mitreißender, lateinamerikanischer Musik.

## **LIMITLESS**

Im „LADDER“ – Format, eine Methode bei der Exercises (mit hoher Wiederholungszahl) absolviert werden und mentale Stärke gewünscht ist.

## **Powerworkout**

FIT und entspannt kannst Du nach dem effektiven Mix aus Ganzkörper-Kräftigungsübungen und anschließenden Entspannungselementen den Alltag hinter Dir lassen.

# Workout



## **SliderFIT**

Ganzkörper-Workout mit speziell konzipierten Slider-Bewegungen. Du formst und straffst Deine Silhouette, verbesserst Deine Kraftausdauer und pushst Deine FITNESS.

**TABATA intense** | Wer abnehmen will, sollte kurze und intensive Workouts mit viel Spaß absolvieren.

**To HELL + BACK** | TOUGH ENOUGH? „To HELL + BACK“ – Ausreden und Aufgeben war gestern! Ab jetzt wird in kurzen und hochintensiven Intervallen trainiert.

**WinterFIT** | Dein sportartspezifisches Intervalltraining mit Übungen zur Ganzkörperkräftigung und Förderung der Beweglichkeit.

**Workout Xplosion** | geistige und körperliche Kraft verschmelzen mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden Workout