

Workout



ABS + BOOTY intense | Activate yourself, sexy legs, belly & booty – Traumbody garantiert.

ABSolutely | In nur 30 MINUTEN bringen wir den Bauch richtig zum „Brennen“. ABSolutely bestes Bauchtraining!

Accepted WORKout | Wir gestalten nach Euren kreativen Übungsideen ein unvergessliches WORKout. Turnsport | Entertainment | Spaß und viel Training für die Lachmuskeln steht hier im Vordergrund.

ATHLETIC meets MOBILITY | Athletisches und funktionelles Ganzkörpertraining mit Energie, FITness und Spaß! Vom Warm Up bis zum Cool Down stehen funktionelle Übungen im Vordergrund.

Athletic Moves | Ein hochintensives und effektives Kraft- und Koordinationstraining.

BODY-Sculpture | Zielgerichtet durch Mobilisations- und Kräftigungsexercises für Muskelstraffung + Fettstoffwechsel.

Bodystyling Xpress | Die Bindegewebsfestigung | Haltungsverbesserung sowie der Ausgleich muskulärer Dysbalancen garantiert.

Bodystyling XXL | Das effektive Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten Kraft | Ausdauer | Koordination | Flexibilität | Schnelligkeit fordert.

BBRP | Deine gezielten Übungen zur Muskulatur-Stärkung an Bauch | Beinen | Rücken und Po.

BOOTYful | Du möchtest Deinen Po formen und Deine Gesäßmuskeln straffen? Dann ist dieses WORKout genau das richtige für Dich! Muskelkater garantiert!

Challenge for YOU | Zeitmangel und trotzdem Bock auf ein leistungssteigerndes WORKout mit Trainingserfolg und Spaß? Los geht's zum optimalen Training inklusive Alphabet A | B | C | D - 😊.

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

CRUSHER | High-Intensity-Intervall-Training (H.I.I.T), das Deinen gesamten Körper fordert. Unser FITness-Programm, das auf einem "Reverse-Engineering-Prozess" basiert und Du lernst die Zahl 4 zu lieben!

FIT in SHAPE | Das WORKout ist ideal für einen definierten BeachBODY. Gezielte Übungen straffen Deine Beine, festigen Po + Taille und sorgen für einen trainierten Bauch, der sich im Sommer sehen lassen kann.

Workout



frostigFIT WORKout | Körperliche Willensstärke und kraftvolle Eleganz stehen im Fokus der modernen FITnesswelt. Dabei verschmelzen die geistigen und körperlichen Kraft | Cardio | Functional-Elemente zu einem schweißtreibenden und innovativen Erlebnis.

H.I.I.T.fever | Bringe Dein Herz zum Rasen und Deinen Körper zum Schwitzen | „glitzern“. Dieses Training sorgt für die Erhöhung Deiner Energiereserven.

IntervallFIT | Effektives Figurtraining garantiert sichtbare Erfolge und damit ideal für einen definierten Body.

Latin Workout | Dein 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.

SliderFIT | Das Ganzkörper-WORKout mit speziell konzipierten Slider-Bewegungen. Du formst und straffst Deine Silhouette, verbesserst Deine Kraftausdauer und pushst Deine FITness.

SpringFIT | Metabolic Conditioning, welches Dein Herz zum Rasen und Deinen Körper zum Schwitzen bringt. Freue Dich auf ein trendiges, kurzweiliges FullBodyWorkout.

STRENGTH meets ATHLETIC | Beinhaltet funktionelle Progressionen, die Deine Kraft und Bewegungsqualität verbessern. Erlerne neue Bewegungsabläufe und Fähigkeiten die unilateral Kraft aufbauen und zugleich Asymmetrien Deines Körpers ausgleichen.

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 | Die geistige und körperliche Kraft verschmelzen mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden WORKout.

Workout



WORKout Xtreme | Das wohl effektivste Fatburner Training, welches Du innerhalb kürzester Zeit mit maximalen Effekten durchführen kannst. Dein FITnessbreak für die perfekte Möglichkeit, den Kopf freizubekommen.