

# Aerobic im Fitness Studio Nr.1

- Step Intervall** Intervalltraining ist eines der effektivsten Workouts um den Körper in Form zu bringen, sei es um Fett zu verbrennen, Muskeln zu straffen, Ausdauer zu verbessern als auch um koordinativ besser zu werden. Intensive Kräftigungsabläufe und einfache Ausdauer- elemente mit dem Step werden kombiniert. In einer einzigen Step-Intervall-Lektion werden über 600 Treppen überwunden.
- Power Yoga** Dies ist eine aus dem Ashtanga Yoga abgeleitete und modifizierte Trainingstechnik, die gleichwohl Kraft, Beweglichkeit, Koordination, als auch die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit fördert.
- Pilates** Ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen, es stärkt und formt die Muskeln, das Körpergefühl wird verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht und der Rumpf wird von innen heraus gestärkt. Die Bewegungen sind fließend, wie ein Rad das sich ständig dreht.
- Fila Kick Power** Hier werden Elemente aus dem Kampfsport wie Karate, Kickbox und Thai bo mit Aerobic kombiniert. Das Herzkreislauf - System als auch sämtliche Muskelgruppen werden beansprucht.
- Step** Durch die abwechslungsreichen Kombinationen auf den Reebok Step-Podesten werden vor allem Oberschenkel und Gesässpartien trainiert. Optimale Wirkung ohne Knie- und Rückenbelastung.
- Surprise Mixed** Choreographiertes Aerobic, Step o. Latinaerobic mit Kraftintervallübungen für den ganzen Körper. Schwerpunkt : Herzkreislauf
- Pump it** Funktionelle Bewegungsabläufe mit Langhanteln, Step und Gymnastikmatten. Hier werden alle Muskeln beansprucht und die Ausdauer gesteigert. Die Fettverbrennung wird aktiviert, die Bänder und Sehnen bewegt.
- BBP** Die Übungen trainieren intensiv die Problemzonen und gehören darum zu den beliebtesten.  
**(Bauch,Beine,Po)**  
**Rücken** Erhöhung der Stabilität und der Mobilität von Rücken und Wirbelsäule.