



CyberMoves®

BBP – Bauch, Beine, Po/ Booty Workout

Ein Workout das die Problemzonen gezielt trainiert. Gesäss, Oberschenkel und Bauch werden mit intensiven und effektiven Übungen gestrafft und geformt. So dass Deine Silhouette bald schlanker und wohlgeformt erscheint.

Stretching/ MobilityFlow

Alle Muskelgruppen die zu Verkürzungen neigen werden mit gezielten Dehnungen wieder ins Gleichgewicht gebracht, so dass sich Deine Haltung verbessert.

Combat/ Step HIIT/ Box Out Life

Hier trainierst Du deine Schnellkraft und Fitness. Elemente aus der Selbstverteidigung (Kickboxing, Boxing und Karate) werden zu einer motivirender einfacher Choreographie. Lets move!

CoreWork

Das 30-minütige Bauch Workout für deine starke und straffe Mitte. Nach einem kurzen Aufwärmen trainierst Du deine gesamte Bauch- und Core-Muskulatur gezielt mit verschiedenen effektiven Übungen.

CyberPump

Das motivierende Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden mit bekannten Übungen aus dem Krafttraining gezielt trainiert. Die Gewichte wählst Du selbst, so dass jeder auf seinem Level trainieren kann.

Dance/ viele neue Klassen

Diese Stunde kombiniert Fettverbrennung mit Spass, die Teilnehmer werden durch mitreissende Musik und schweisstreibenden Rythmen motiviert. Ein Mixed-Impact Lektion für alle Tanzbegeisterten.

FatAttack/ viele neue Klassen

Ist ein Cardio Workout dass das Dich richtig schwitzen lässt und Du mit einzigartigem Spass viele Kalorien verbrennst. Du verbesserst deine Ausdauer und Koordination. Für alle Levels geeignet.

Pilates

Ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Primär von Beckenboden, Bauch-und Rückenmuskulatur.

Rückenfit/ Strong Back

Du möchtest einen starken, schmerzfreien und entspannten Rücken? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Dich. Das zentrale Element dieser Lektion bildet die Wirbelsäule und die Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen fördern gezielt die Beweglichkeit, Stabilisation und die Mobilisation der Wirbelsäule.

Total Body Workout/ Gentle Workout

Ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem Du mit Spass jede Menge Kalorien verbrennst und deinen Körper straffst und formst. Du verbesserst deine Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Yoga/ Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein kreativer, dynamischer und konditionell fordernder Yogastil. Die einzelnen Asanas werden über die Atmung zu einer Sequenz aneinander gehängt. Der Übergang ist dabei fließend und weich, die einzelnen Stellungen werden nicht lange gehalten. Dieser Stil ist daher auch unter « Bewegungsmeditation» bekannt.