

Erläuterung der Kursinhalte



Starker Rücken Verbesserung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit der Rumpfstabilisierenden Muskulatur. Die perfekte Vorsorge gegen alle typischen Rückenleiden, aber auch zur Stabilisierung nach Rückenschäden wie Bandscheibenvorfall, Hexenschuss etc.

Pilates Fließende und statische Übungen zur Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur verbunden mit Stretching und bewusster Atmung führen bei Pilates zu einer verbesserten Haltung im Alltag.



Fatburner Bei diesem Kurs geht es hauptsächlich um die Fettverbrennung. Im mittleren Pulsbereich trainiert man mit verschiedenen Trainingsgeräten 1 Stunde und rückt den ungeliebten Polstern zu Leibe. **Besonders geeignet in Verbindung mit dem myline® Kurs!**



Bauch, Beine, Po

Wie der Kursname beschreibt werden hier gezielt Problemzonen trainiert und damit gefestigt und gestrafft. **Besonders geeignet in Verbindung mit dem myline® Kurs!**

Entspannung Progressive Muskelentspannung und eine Traumreise schaffen Abstand zum stressigen Alltag. Dieser Kurs ist besonders geeignet zur Vorbeugung stressbedingter Krankheiten wie Bluthochdruck und Burnout-Syndrom.



Yoga Bei Yoga führen geistige und körperliche Übungen aus den Bereichen Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung zu einem Einklang von Körper Geist und Seele.

Power-Body Bei diesem Kurs wird der ganz Körper trainiert und gekräftigt. Gleichzeitig wird die Ausdauer, Koordination und das Gleichgewicht verbessert. Die passende Musik motiviert zum Durchhalten.



Intervall-Step In diesem Kurs wird vorwiegend mit dem Step-Brett ein Ganzkörpertraining mit Ausdauer- und Koordinations-sowie Choreografie-Elementen angeboten. **Besonders geeignet in Verbindung mit dem myline® Kurs!**



Zandunga® ist Low Impact in Kombination mit rhythmischer lateinamerikanischer Musik. Den Spaß bringen die unterschiedlichen Latino-Tanzstile wie zum Beispiel Salsa, Samba oder Reggae sowie einfache Hip Hop Elemente. **Besonders geeignet in Verbindung mit dem myline® Kurs!**

Stretchi Durch die verschiedensten Dehnungsübungen wird die Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessert, das führt zu einer besseren Körperhaltung und einer angenehmeren Alltagsbewältigung. Die Dehnungen finden mit Kombination von Atmungs- und Entspannungsübungen statt.

Fit-Gym Ziel dieser Stunde ist es eine Kräftigung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur. Es werden verschiedene Hilfsmittel verwendet.



Body Pump Langhanteltraining zur Stärkung des gesamten Körpers. Bei motivierender Musik werden alle großen Muskelgruppen eine Stunde trainiert. **Besonders geeignet in Verbindung mit dem myline® Kurs!**