

Bodyvive 3.1 ist ein Training mit variabler Intensität, das drei Workouts in einem einzigen Programm bietet. Es bringt dir die perfekte Mischung aus Kraft-, Cardio- und Core- Training. Als Equipment verwendet man Vive-Tubes. Es ist das ideale Cross-Trainings-Workout, das in jeden Trainingsplan passt und besonders geeignet für alle, die zeiteffizient und ganzheitlich trainieren möchten. Bodyvive 3.1 verbindet Spaß und Effektivität, damit sich Trainingsroutinen ganz automatisch einstellen können.

Bodybalance ist das 55-minütige Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das deine Beweglichkeit steigert. Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist Bodybalance ein tiefenwirksames Workout sowie Ausgleich für den stressigen Alltag. Es bietet außerdem 10 Minuten Entspannung und Meditation, damit du das Workout geerdet und ruhig verlassen kannst. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Abfolge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu fließender Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches deinen Körper zu neuer Harmonie und Balance führt.

Die effektivsten 30 Minuten, die Dein Körper je erlebt hat. Das **LES MILLS GRIT®STRENGTH** Workout kombiniert hochintensives Intervalltraining mit einer Ausrichtung auf Kraft- und Konditionstraining. Mit Langhanteln und Einzelgewichten spricht es alle Hauptmuskelgruppen an und macht sie stark. Es bringt den Kreislauf auf Touren und regt die Fettverbrennung an - sogar noch Stunden nach dem Workout. Zusätzlich stimuliert es die Ausschüttung körpereigener Wachstumshormone, die langfristig zusätzliches Fett verbrennen und die Muskeln definieren.

BOP: hier konzentrieren wir uns 45min. auf unsere Körpermitte, Beine und Po. Ohne Choreografie zur Musik achtet hier jeder auf sein Tempo – hier steht die richtige Technik im Vordergrund um effektiv zu trainieren. Mit dem Tube findet jeder sein Level und kann auf seine Grenzen achten bzw. sich selbst herausfordern.

Bodystyling ist dein Langhantel-Ganzkörperworkout, in dem du in 60 Minuten deinen Körper kräftigst, formst und straffst. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen mit den effektivsten Grundübungen, wie Squats (Kniebeugen), Dips und Planks (Stützstand). Dein Coach achtet auf eine perfekte Technik, so dass du schnellstmöglich dein Ziel erreichst. Deine persönliche Gewichtsauswahl lässt sich nach deinem Wunsch gestalten und ermöglicht dir so schnelle Fortschritte.

Beim **Coretraining** konzentrieren wir uns 30min. auf eine starke Körpermitte und trainieren den ganzen Rücken um für eine aufrechte Haltung zu sorgen und Rücken und Nackenbeschwerden vorzubeugen.

Seit Frühling diesen Jahres bieten wir auch **Bootcamps** an: Training unter freiem Himmel mit völligem Bewegungsfreiraum. Ähnlich einem Zirkeltraining, nur mit der Sonne im Rücken.

CXWORX ist die revolutionäre Art und Weise, den Core zu trainieren. Basierend auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen, fordert jede 30-minütige CXWORX-Class dazu heraus, die Rumpfmuskulatur zu stärken und formen. Du trainierst die Muskeln so, wie du sie auch im Alltag und beim Sport einsetzt und erlangst schnelle Ergebnisse. Das sind die effektivsten 30 Minuten deines Tages. Egal, ob du für deine allgemeine Gesundheit trainierst oder als Elite-Athlet; CXWORX ist die perfekte Ergänzung deines Trainingsprogrammes

– Du wirst gut aussehen und dich noch besser fühlen.

Shake Kids 4-6 Jahre :Hier machen die Kids die großen Bewegungen ganz stolz ohne Mama oder Papa. Auf der Weltkugel entdecken sie aus welchen Ländern die verschiedenen Rhythmen kommen und wie man dazu tanzt. Mit altersgerechter Musik haben sie einen riesenspaß kleine Choreografien zu erlernen und sich diese gegenseitig zu präsentieren. Hier sind die Kids schon ganz große Stars und können zeigen was in ihnen steckt.

Shake Juniors 7-10Jahre:Die Weltreise geht weiter mit tollen Choreografien zu den Rhythmen aus der Welt. Die Kids wollen neugierig wissen woher kommt der Rhythmus "Cumbia" und wie sieht denn eigentlich Kolumbiens Flagge aus?! Zu cooler Musik lernen wir dann weitere Choreografien, die sie ein Mal im Monat stolz bei einem kleinen Auftritt präsentieren. Zum Abschluss jeder Kursstunde machen wir ein Teamstärkendes Spiel. Das schweißt die Gruppe zusammen und verbindet so nicht nur die Bewegung mit der Musik - so verbindet die SHake Stunde die Kids . Es entstehen Freundschaften, die Kids werden selbstsicher und freuen sich gemeinsam abzurocken.

SH'Teen 11-16 Jahre: 45 min. Danceparty von Streetdance über Jazz bis hin zu Reggaeton könnt ihr zu den verschiedenen Styles eure Energie freilassen. Jeder Track hat seine eigene kleine Choreografie die leicht erlernbar ist. Hier muss man kein perfekter Tänzer sein – hier geht es um den Spaß an der Bewegung zu cooler Musik – selbstbewusstsein erlangen und sich selbst neu zu entdecken.

Powerkids 6-10: Hier können die Kids auf 200qm ihre Energie in Sport , Spaß und Spiel umsetzen. Mit abwechslungsreichen Bewegungsspielen trainieren wir nicht nur Koordination und Gleichgewicht, die Kids werden zu Teamplayern und schließen neue Freundschaften. Sie werden von Woche zu Woche mehr Selbstsicherheit erlangen und können sich mit ganz viel Spaß so richtig austoben.

BODYCOMBAT ist das machtvollste Cardio-Workout, das dich komplett entfesselt. Dieses energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Kampfsportarten, wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Du wirst deinen imaginären Gegner durch Punchs, Kicks und Katas besiegen. Zerschlage kraftvoll Kalorien und erlebe eine neue Art von Cardio-Fitness.

SH'BAM® ist die ultimativ spaßigste und kontaktfreudigste Art und Weise zu trainieren. Jede 45-Minuten Class ist lebhaft und besteht aus 12 einzigartigen und abwechslungsreichen Tracks aus den Charts, mit jeweils eigenen einfachen, aber heißen Tanzbewegungen. SH'BAM ist perfekt geeignet, um den Körper in Form zu bringen, Stress abzutanzten und neue Lebensenergie zu gewinnen.