

## POWER



### **Bauch intensiv**

Dieser Intensivkurs hat's in sich und enthält super-effektive und speziell aufeinander abgestimmte Bauchübungen - für einen schönen, flachen Bauch und eine schlanke Taille.

### **Bauch Beine Po**

Der Name sagt alles – hier geht's ran an den Feind. Zu motivierender Musik kräftigst und straffst du deinen Bauch, deine Beine und deinen Po.

### **Bodystyling**

Dieser Kurs ist ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken.

### **Deep Impact**

Intensives Kraftausdauertraining mit alltäglichen funktionellen Übungen. Gemeinsam poweren, schwitzen und Spaß haben.

### **Fighting Fit**

Fighting Fit verbindet Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport mit Aerobic-Schritten.

Dieser Kurs spricht den ganzen Körper an – Explosivität, Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktion und Koordination werden optimal geschult. Ebenso werden das Selbstwert- und Körpergefühl gesteigert und zugleich können Aggressionen abgebaut werden. Außerdem fördert der Kurs die allgemeine Fitness, die Kräftigung der Muskulatur und die Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems.

### **Iron Power**

Dieses Training mit der Langhantel ist ein einfaches und sehr effektives Ganzkörpertraining zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur. Die Gewichte können individuell eingestellt werden, so dass jeder seinen optimalen Schwierigkeitsgrad finden kann.

### **TRX®**

TRX® Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand gearbeitet wird.

Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden.

Da die Gurte des TRX® beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.

Dank des TRX® Workouts steigern Sie nicht nur Ihre Muskelkraft, sondern fördern auch Koordination, Gleichgewicht sowie Stabilität und verbessern obendrein noch Ihre Ausdauer.

Kurzum: Dieses Training ist für jeden geeignet und begeistert durch seine hohe Intensität.

## **M.A.X. – Muscle Activity Excellence**

Für was steht M.A.X.?

### **MUSCLE**

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

### **ACTIVITY**

Durch die Übungswahl und -Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

### **EXCELLENCE**

Anerkannte starQualität + Erkenntnisse der Trainingswissenschaft = M.A.X.®

M.A.X. ist ein Intervalltraining was bedeutet, dass während der gesamten Kursstunde zwischen 45 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Erholung abgewechselt wird. M.A.X. basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in welchen Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert und verbessert werden. Es handelt sich um ein effektives Ganzkörpertraining, welches die Beine, das Gesäß, den Oberkörper & die Rumpfmuskulatur kräftigt & strafft. Außerdem wird der Fettstoffwechsel optimiert. Jeder kann an diesem Workout teilnehmen – egal auf welchem Fitnesslevel man sich befindet. Da jeder sein eignes Tempo bei den Übungen bestimmt und dadurch auch die Intensität individuell steuert, können selbst Sporteinstiger mithalten.

## **XCO Shape – Die Trainingsrevolution aus der Rehabilitation**

Core-Training, Figurformung, Kräftigung kann so spannend, vielseitig und motivierend sein! Ein dreidimensionales, sensomotorisches Training, das leicht umsetzbar ist. Dieses Workout garantiert Power, Spannung, Motivation und Energie. Fasziale Bindegewebstechnik, Plyometrie und Rumpfstabilisierung stehen dabei an vorderster Stelle, der Spaß ist garantiert!