

STEP/CHOREO/DANCE



Cardio/Step & Style

Dieses Workout ist ideal, um die körpereigene Ausdauer zu steigern, die Koordination zu optimieren und die Fettverbrennung zu erhöhen. Dieses Ganzkörpertraining mit dem Step wird durch einfache Schrittfolgen zu deinem Mix aus Cardio- und Krafttraining. Der optimale Kurs, um dein Herzkreislauf zu verbessern, deine Figur zu straffen und formen.

Step

Step Aerobic ist das perfekte Bodyshaping! Kein Wunder, denn es macht Spaß, mit Step Fitness bei heißen Beats Beine und Po zu trainieren und die Ausdauer zu verbessern.

Step Aerobic ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht.

Zumba®

Zumba® ist ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht! Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit. Die Hüften kreisen lassen, bis der ganze Körper automatisch mitgeht. Locker bleiben und sich der fetzigen Latino-Musik hingeben. Bei Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Zumba ist ein bunter Bewegungs-Mix: Schritte lateinamerikanischer Tänze wie Salsa, Samba, Mambo und Merengue bilden die Basis. Elemente aus Aerobic, Hip-Hop, Bauchtanz und Kampfsportarten machen daraus ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout.