

...Kraft-Ausdauer Kurse



Kraft-Ausdauer Kurse

Nachfolgend aufgeführte Kurse legen ihren Schwerpunkt auf die Steigerung ihrer Kraft und Ausdauer. Schwitzen und Fettverbrennung stehen im Vordergrund. Mit Spaß werden in vielen Kursen leichte Choreographien zusammen gestellt, die auch ihre Koordination positiv beeinflussen.



Step



Fit Mix



ActiV-Pump



T-Bo



Flexi-Bar