

Ausdauer Kursangebot

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



Aerobic für alle!

Ausdauertraining mit Musik, die Sie bewegt.



Zumba

swing your body - Hüfte kreisen und einfach riesig Spass haben!