

# Kursinhalte

## Bauch-Beine-Po

Wie der Name schon sagt: Während dieser Stunde geht es gezielt um Bauch, Beine und Po.

## Bauch-Beine-Po-Step

Step-Aerobic mit intensivem Kräftigungsteil des Bauchs, der Beine und des Pos.

## Circuit-Power

Kraftausdauertraining mit verschiedenen Übungen und Hilfsmitteln.

## MuscleToning

“Der schnellste Weg, den Körper in Form zu bringen“ – ein Ganzkörpertraining mit Langhantel im Kursraum. Fatburning und Kraftausdauertraining.

## Problemzonen

Gezielte Straffung aller Problemzonen.

## Rücken-Gym & Stretching

Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Stützapparats.

## Step-Aerobic

Ausdauertraining: Beim Auf- und Absteigen einer höhenverstellbaren Stufe werden Gesäß- und Beinmuskulatur gekräftigt.

## Bauch-Spezial

30 Minuten gezieltes Bauchmuskel-Training.

## Bodytoning

Der ganze Körper wird gekräftigt und gestrafft – Arbeit mit Hanteln und Gummibändern.

## Evergreens-Gym

Rhythmische Gymnastik für junggebliebene Seniorinnen und Senioren. Niedrige Intensität fördert Körperhaltung, Lebensfreude und Gesundheit.

## Pilates

Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung verbessert Kondition und Koordination. Kräftigung von Rumpfmuskulatur und Beckenboden.

## Rhythm & Dance

Tolles Ausdauertraining zu motivierenden Rhythmen.

## Spinning

Animiertes Velo-Training, bei dem der Widerstand individuell eingestellt werden kann. Effektives Fatburning und Kardiotraining.

## Yoga & Stretch

Yoga & Stretch bietet eine Synergie aus Training und Entspannung. Funktionelle Kräftigung und Stabilisierung.

### Wichtig:

Stoßdämpfende, saubere Schuhe sind für alle Lektionen unerlässlich. Bringen Sie bitte auch ein Frotteetuch als Schweißunterlage mit.

### Spinning und MuscleToning:

Bitte melden Sie sich vorher bei der Rezeption an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

 **Sportiv**  
Fitness-Center

Vogelbach-Gewerbehof  
Ötlinger Straße 13, Lörrach  
Tel. 0 76 21 / 8 44 11  
[www.sportiv-loerrach.de](http://www.sportiv-loerrach.de)