

INJOY Bernburg

Kursbeschreibungen

Fit for Fun

„Fit for Fun“ ist ein Zirkeltraining, bei dem mittels peppiger Musik und wechselnden Kraft- und Ausdauerstationen der Spaß nie zu kurz kommt. Du wirst bei der Verwendung der zahlreichen Zusatzgeräte (Lang- und Kurzhantel, Tubes, Ball, Stepbrett etc.) von deinem Trainer begleitet.

Pilates

„Pilates“ ist ein ganzheitliches Training mit dem „Powerhouse“, einer starken Körpermitte als Kernstück und einer bewussten Atmung.

Du trainierst nicht nur deine Tiefenmuskulatur, sondern schulst zudem deine Koordination, deine Balance, deine Konzentration, deine Beweglichkeit, deine Fähigkeit zu Entspannen etc.