

# Alle Kursbeschreibungen auf einen Blick

**Bauch Beine Po:** Ein abwechslungsreiches Problemzonen-Workout mit dem Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.

**Bauch Spezial, Bauch & Rücken:** Der Problemzone Bauch wird auf die Pelle gerückt und ein effektives Kräftigungsprogramm stärkt deinen Rücken.

**Bodyworkout, Bodystyling:** Trainiere ausgewogen deine Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur! Der Einsatz von unterschiedlichsten Kleingeräten sorgt für ein abwechslungsreiches Kraftausdauertraining.

**Bodystyling im Tabata Style:** Dein Ganzkörper-Workout nach dem Tabata-Prinzip. Erlebe ein Intervalltraining von abwechselnden Phasen von Beanspruchung und kurzen Pausen. Sorgt für einen intensiven Nachbrenneffekt.

**Boxen:** Keine andere Sportart trainiert so umfassend deine Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und dein Reaktionsvermögen, wie das Boxtraining. Box dich fit!

**Fatburner:** Ein Herz-Kreislauf-Training, das deinen Fettzellen zu Leibe rückt. Diese Stunde sorgt für maximale Fettverbrennung und jede Menge Spaß.

**Fatburner Step:** Einfache Schrittkombinationen sorgen bei diesem Workout auf der höhenverstellbaren Plattform für straffe Beine und einen festen Po. Gleichzeitig bringst du deine Fettverbrennung auf Hochtouren und verbrennst jede Menge Kalorien.

**Fitness-Yoga:** Yoga trainiert deine Kraft, Beweglichkeit und führt dich zur mentalen Ruhe und inneren Balance. Speziell für Fortgeschrittene, die die sportliche Herausforderung im Yoga mögen.

**Functional:** Dieses Kursprogramm ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines abwechslungsreichen Ganzkörpertrainings und einer hohen Workout-Intensität lieben. Trainiere für eine bessere Koordination und eine größere Beweglichkeit.

**Happy Orange:** Das perfekte Anti-Cellulite-Training mit intensiven, aber einfachen Step-Sequenzen im Wechsel mit gezielten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po.

**Hot Iron:** Langhanteltraining mit einem Dreimonats-Plan und Level I (Einstieg & Erlernen der Basistechniken), II (verlängerte Trainingszeit & koordinative Steigerung) und Iron Cross (freiere Übungen & maximale Kraft) .

**Milon Zirkel:** Erlebe den Ganzkörper-Zirkel als motivierendes Workout mit intensiverem Effekt, der den Stoffwechsel in die Höhe treibt. Innerhalb dieser Power-Stunde ist ein Einstieg jederzeit möglich.

**Move and Box:** Die perfekte Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining mit zusätzlichem Fokus auf Schnelligkeit und Koordination. Trainiert wird mit speziellen Boxhandschuhen zu richtig guter Musik! (Boxtechniken mit Körper-, aber ohne Vollkontakt).

**Pilates:** Diese Stunde steht für ihre einzigartige Kombination aus Kraft, Atmung und Stretching. Fließende Bewegungen zur Musik bringen Körper und Seele in Einklang.

**Power Pump:** Ein Langhanteltraining zur Kräftigung deines gesamten Körpers. Abwechslungsreiche Übungen zu mitreißender Musik bringen dich in Form!

**Rücken Fit, Rücken Fit 50+:** Diese Kurse sind optimal, wenn du deinen Rücken stärken und Rückenschmerzen

**Rückenkräftigung:** Bei dieser sanften Form des Bauch- und Rückentrainings stehen vielfältige Kräftigungs- und Entspannungsübungen für eine starke Rumpfmuskulatur im Mittelpunkt.

**Rücken- und Gelenkzentrum:** Eine starke Kombination von flexx, den Geräten von LMT und den Seilzug-Übungen von Dr. Wolff.

Dies ist ein geschlossener Kurs. Bei Interesse und Fragen sprich einfach deinen Trainer an.

**Spinning:** Intensives Ausdauer und Fettverbrennungstraining stehen neben Motivation und Spaß an erster Stelle. Wir bitten um eine Vorreservierung über unser Online-Tool.

**Sanftes Yoga:** Yoga trainiert deine Kraft, Beweglichkeit und deinen Geist und führt dich zur mentalen Ruhe und inneren Balance. Speziell für Anfänger und diejenigen, die es entspannt mögen.

**Squashschnuppern:** Teste in einer kostenlosen Trainingseinheit das temporeiche Spiel in unseren Squashcourts in Friedberg. Squash trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Konzentration und Reaktion.

**Step Aerobic:** Mit einem Mix aus raffinierten Schrittkombinationen trainierst du optimal dein Herz-Kreislaufsystem, deine Koordination sowie deine Bein- und Gesäßmuskulatur.

**Synrgy360:** Lass dich begeistern von der Power des SYNRGY. Dein Turm ist mehr als nur ein Trainingsgerät. Er eröffnet dir grenzenlose Möglichkeiten, noch besser und effektiver zu trainieren.

**Vital-Zirkel 50+:** Dieser Power-Zirkel bietet ein ideales Ganzkörper-Workout zur Stärkung von Muskeln, Herz-Kreislauf-System, Ausdauer und Knochenstruktur, ist also das perfekte Training für Jugendliche, Senioren und Einsteiger, aber auch für Fortgeschrittene.

**WSG:** Stärke deinen Rücken und beuge Rückenschmerzen aktiv vor.

**Yoga:** Yoga trainiert deine Kraft, Beweglichkeit und den Geist und führt dich zur mentalen Ruhe und inneren Balance. In diesem Kurs mit mittlerem Schwierigkeitsgrad kannst du die Grundstellungen des Yogas vertiefen, festigen und erweitern.

**Yogalates:** Dein effektiver Mix für Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe. Mit Yogalates verbinden sich Kräftigungs- und Dehnübungen aus dem Pilates und Yogaelemente unterstützen die Flexibilität und fördern die mentale Entspannung.

**Zumba fitness:** Dieser Kurs vereint Elemente lateinamerikanischer und internationaler Musik mit einfachen Schritten. Die Tanzbewegungen verbessern deine Kondition, stärken deine Muskeln und dein Herz mit viel Spaß und guter Laune.

Jeder Kurs startet ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen. An Feiertagen finden Kurse nur laut Aushang statt. Wir bitten Anfänger für alle Kursprogramme vor dem ersten Besuch 15 Minuten vorher da zu sein.

Alle Kurspläne, Infos und Events auch unter: [www.san-fit.com](http://www.san-fit.com)

