

**Power – Fun – Moves ...** ist eine Mischung aus:

---



Los geht's mit KiBO, bei dem einfache Elemente des Kampfsportes, wie z.B. Jabs, Punches, Knee-Lifts und Kicks usw., auf die Basics des Aerobic- und Fitnesstrainings treffen. Dieses Cardio-Power-Workout, bei dem Du selber entscheidest, wie sehr Du Dich forderst, verbessert „Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination“.

**STRONG**  
N A T I O N<sup>®</sup>

Weiter geht's mit STRONG<sup>®</sup>. Wenn Du magst kannst Du hier über Deine Grenzen hinausgehen. Die Bewegungen sind dieselben, aus denen ein Intervalltraining besteht, wobei nur das eigene Körpergewicht zum Einsatz kommt. Die Musik wurde speziell auf jede Bewegung abgestimmt und macht somit den ein oder anderen Lunge „leichter“.



Der Funfaktor kommt mit ZUMBA<sup>®</sup>, denn bei Zumba<sup>®</sup> lächelst Du, während Du schwitzt. Die Latein-inspirierte Musik und die dazugehörigen Rhythmen motivieren Dich und lassen die tanzbasierten Bewegungen wie von selbst geschehen. Dabei kommt es nicht auf Perfektion an, sondern Spaß und Freude stehen im Vordergrund !!