

Workout MIX

Zum Aufwärmen starten wir mit einfachen Aerobic Grundsritten zu fetziger Musik.

Das anschließende, abwechslungsreiche Training mit und ohne Step (wie z. B. High Impact, Low Impact, Zirkeltraining...) wird mit INTERVALL und TABATA Musik unterstützt. Es wird dabei der ganze Körper (Arme, Schulter, Rücken sowie Bauch, Beine, Po) gleichmäßig gestärkt. Die Kondition, Koordination sowie die Balance werden verbessert.

Zum Schluss jeder Stunde findet eine Dehnungseinheit statt.