



Muskelkräftigung

 Bearbeitet jede Hauptmuskelgruppe des Körpers. Kräftigt, konditioniert, formt und definiert die Muskulatur. Langhanteln und verschiedene Gewichtsscheiben ermöglichen ein individuelles Training.

Body Styling Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen mit verschiedenen Zusatzmitteln wie Hanteln, Tubes, Steps, Flexi-Bars etc. und anschließender Dehnphase.

 Ein neuer Weg zu mehr Körperbewusstsein, Wohlbefinden und positiver Energie. Ein Mix fernöstlicher Entspannungs- und Bewegungslehren, Bodypower und Fatburning! Einfache Bewegungsabläufe! Ein neues, hippest und erfrischendes Bodystyling Programm.

Body & Mind

Pilates Body Stärkt die Tiefen-Bauch- und Rückenmuskulatur und diese stabilisieren den Rumpf.

Yoga Vereinigung von körperlichen, seelischen und geistigen Kräften. Yoga Asanas bringen mehr Kraft, Stabilität, Tiefenmuskulatur, Koordination, Konzentration. Bitte warme Kleidung mitbringen.

Body Art-Yoga Body Art-Yoga ist eine sanfte Yoga-Form und somit für alle Einsteiger sehr gut geeignet.

Ashtanga Yoga Genaue Yoga-Asanas-Abfolge nach Patabi Jois. Hier wird die erste Serie unterrichtet. Nur für Fortgeschrittene geeignet.

Wirbelsäulengymnastik (WSG) Speziell ausgebildete Trainer leiten Sie individuell zu einem gesundheitsorientierten, rückengerechten Training an. Für eine bessere Haltung und weniger Rückenbeschwerden.

 verbindet Yoga-, Pilates-, Balance- und Stretching-Übungen, sowie Entspannungs- und Atemübungen mit harmonischer Musik.

WOYO (Workout-Yoga) Vorbereitende Yogaübungen und Wirbelsäulengymnastik. Schwerpunkt auf Yoga-Techniken.

Herz-Kreislauf-Training

Step Sensation Eine ultimative Choreografiestunde auf dem Step mit kreativen, komplexen Bewegungsmustern und flottem Tempo. Nur für Fortgeschrittene!


Fatburner Ein intensives Fettverbrennungstraining in optimaler Trainingsintensität fördert dauerhaft einen höheren Stoffwechsel und die Fettverbrennung in der Ruhephase.


 Ein Herz-Kreislauf-Training mit unbeschreiblichem Spaßfaktor. Wie bei allen Les Mills Programmen folgt hier auch alle drei Monate eine neue Choreografie und Musik.


Spinning Ein super Ausdauertraining. Das abwechslungsreiche Fahren in der Gruppe ist enorm leistungssteigernd und für alle Fitness-Fans geeignet.

Spinning Fatburner Ein Training mit konstantem, submaximalem Puls, der die Fettverbrennung ankurbelt.

Mountain Spinning Simuliert das Bergfahren auf dem Spinning-Rad für ein sehr effektives Herz-Kreislauf-Training.

 Hier stellt man sich einem schweißtreibenden Dance Workout. Ein Herz-Kreislauf-Training mit unbeschreiblichem Spaßfaktor. „Easy BODYJAM“ ist geeignet für alle Einsteiger, die Spaß an Bewegung mit einfachen Tanzschritten haben.

 Verbindet Elemente der Selbstverteidigung (Karate/Boxen/Tai-Chi und andere) mit einer motivierenden Choreografie.

 Ein intensives, athletisches Intervall-Workout, mit einfacher Choreografie und hohem Tempo zu motivierender Musik. Verbrennt viele Kalorien, verbessert die Sauerstoffversorgung und die Kondition.

Easy Step Leicht erlernbare Schrittkombinationen mit der Stepform. Für Step-Einsteiger geeignet.

Easy Fatburner Fettverbrennungstraining mit leicht erlernbaren Dance/Aerobic-Schrittkombinationen. Für Einsteiger bis Mittelstufe geeignet.

World for young people

D!s World



Original Choreographien von Detlef D! Soost zu aktueller, fetziger Musik. Jeden Monat unterschiedliche Dance Choreo's im Hip Hop und Pop Style.

Kid's Move Club



KIDS KWON DO ist ein Trainingskonzept für Kinder, das sich am traditionellen Tae Kwon Do orientiert. KIDS KWON DO arbeitet nach neuesten Erkenntnissen der Sportwissenschaft und begleitet die Kinder beim Erlernen absoluter Körperbeherrschung, vermittelt soziale Kompetenz und Zielstrebigkeit.

Die „Sei Wild“-Fußballschule für Kids



Hier lernt ihr als „WILDE KERLE“ Teamgeist und Fair Play. Mit Begeisterung und Spaß trainiert ihr mit unseren ausgebildeten Coaches altersgemäß und ohne Leistungsdruck.