



Aerobic Sportif:

Aerobic Sportif ist der Sammelbegriff für drei Fitnesskomponenten, welche die Ausdauer, die Körperfettregulierung mit zusätzlichem Muskelaufbau und die Koordination positiv beeinflusst.

Anhand unserer zahlreichen Muskelaufbauübungen mit diversen Geräten (Hanteln, Therabändern, Steppern) verbessern wir die Körperformung, arbeiten vorbeugend gegen Haltungsschäden und steigern langfristig die Fettverbrennung.

Unter anderem enthält unser Fitnessprogramm auch Power-Ausdauertraining in Form von schwungvollen Dance-Aerobic und Step-Aerobic Choreographien für alle Bewegungshungrige unter euch.

Ich hoffe wir sehen uns, bis dann!