

Kursbeschreibungen

AUSDAUER

Happy Fitness

Ein leichtes Ausdauertraining und ein gezielter Muskelkräftigungsteil machen den Einstieg leicht.

Fatburner

Einfache Schritte werden mit Kräftigungsübungen für die optimale Fettverbrennung kombiniert.

Step 1

Schrittkombinationen am Stepper trainieren die Ausdauer und fördern die Fettverbrennung.

Step Fatburner

Einfache Schritte am Stepper werden mit Kräftigungsübungen für die optimale Fettverbrennung kombiniert.

Cycle

HerzKreislauf-Training auf einem stationären Fahrrad. Ein schweißtreibendes Training im Pulsbereich von 65-85%.

BODY & MIND

Yoga

Eine Kombination verschiedener Stellungen, Atemübungen und Meditation sind die Grundlage beim Hatha Yoga.

Power Yoga

Traditionell bekannt als Ashtanga Yoga ist diese Form des Yoga sehr dynamisch und intensiv. Auffälligstes Merkmal ist eine kraftvoll fließende Bewegung.

DANCE

Zumba

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisches inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen.

Bokwa

Bokwa®-Teilnehmer tanzen Buchstaben und Zahlen, während ein belebendes und süchtig machende Herz-Kreislauf Workout absolviert wird – ohne komplizierte Choreografie!

Kursbeschreibungen

KRÄFTIGUNG

Workout

Mit und ohne Zusatzgeräte (wie Hanteln & Tubes) wird der gesamte Körper gestrafft und gekräftigt.

Workout BBP

Hier werden die Problemzonen Bauch, Beine und Po durch effektive Übungen gekräftigt und gestrafft.

Workout WS

Ziel ist die Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

Pre-Pilates

Es werden mit einfachen und trotzdem effektiven Übungen die Pilates-Prinzipien vermittelt.

Pilates

Konzentrierte Atmung und Zentrierung auf die Körpermitte sind Ausgangspunkt, um die Tiefenmuskulatur zu kräftigen und die Haltung zu verbessern.

Hot Iron 1

Rhythmische Ganzkörperstraffung und -Kräftigung mit der Langhantel. Der schnellste Weg, den Körper optimal zu definieren. Voraussetzung für Hot Iron 2 und Iron X.

Hot Iron 2

Durch die Variation verschiedener Übungen wird die Effektivität gesteigert. Im Wechsel mit Iron X.

Iron X

Muskelaufbautraining mit der Langhantel. Im Wechsel mit Hot Iron 2.

Intervall

Ein Kurs, bei dem durch den Wechsel zwischen hohen und niedrigeren Intensitäten ein abwechslungsreiches Training entsteht. Dieser Kurs fordert alle Trainierten und fördert die Fettverbrennung. Im Wechsel mit Cycle Intervall.

move

— das **Sportstudio**
für die Frau



Öffnungszeiten
Mo - Fr 09:00 - 21:30
Sa 10:00 - 18:00
So 11:00 - 17:00

Anschrift
Friedrich-Ebert-Str. 14
28199 Bremen
Tel. 0421/5 360 118

KURSPLAN



www.move-sportstudio.de
www.facebook.com/move.bremen