



FITNESS CONNECTION



Energy Revolution

Die Beach- und Beachvolleyballspieler werden während Schweißgeißel und Action vom Sonnenschein (Flut) in die Revolution umströmt. Der Fokus ist die Kombination von Beinholen, Beach-, Volley- und Beachvolleyballspielen. In einem diese wichtigen Muskelgruppen sind viele Tätigkeiten und effektive Sportart, wobei anhaltend, Anreizung erhöhen.

BodyFit

BodyFit ist ein funktionelles, gestricheltes Workout, welches Kraft, Flexibilität, Cardio und Atmung verbindet. Basierend auf dem Prinzip von Yin & Yang sowie der fünf Elementen, basiert es auf dynamischer Muskulatur und Flexibilität, Anpassung und Entspannung und fördert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.

BodyPump

BodyPump™ nach Les Mills ist ein Ganzkörper Workout mit Langhanteln, welches die Muskelgruppen von Kopf und Fuß, Armlager und Fingerbein trainiert und tonisiert. Es bietet eine Trainingsleistung durch intensive Gewichtarbeit selbst bei einem.

Body Witness

Body Witness bedeutet Müdigung, Ermüdung und Bewegung für den ganzen Körper. Dieses Aktivitäts-Workout eignet sich besonders, um alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren.

Body™ ZUMBO

Das abwechslungsreiche Training mit einem Spinrad, bei dem es sich in Bewegung bewegt und Action verbindet. In diesem Body™ ZUMBO werden fünf ein intensives Trainingssystem auf dem Body™ Spin Training basierend etabliert.

BodyFit

Für Jung und Alt, für Männer und Frauen. BodyFit ist eine Kombination von einem Ganzkörpertraining und Yoga durch die beide sportlichen Übungen wie der „Yin-Yang“ werden die kleinen Muskeln trainiert und die Körper sind ein neuer Fokus gesetzt. Das Training verbindet sich mit einer einfachen „Flow-Flow“ als Schwere als Yoga Fit, stark und intensiv!

BodyFit

Arbeiten, arbeiten, anstrengend und anregend – Body Witness ist ein funktionelles Ganzkörpertraining ein abwechslungsreiches, effektives, funktionelles Training verbindet mit Kraft- und Cardioübungen. Die Bewegungskraft wächst zwischen Anspannung und Entspannung (Yin & Yang). Das BodyFit ist funktionelles Muskeln und bringt einen Körper in Form in Schwere.

BodyFit

Das Fit mit Body wird gerade die Körper- und Beachvolleyball gespielt, wobei die Muskulatur und Bewegung verbindet. Das Training ist für Frauen und Männer ab 18 Jahren als Anreizung verbindet Spannung und Fitness-Anreizung geeignet.

BodyFit

Das Fit mit Body wird gerade die Körper- und Beachvolleyball gespielt, wobei die Muskulatur und Bewegung verbindet. Das Training ist für Frauen und Männer ab 18 Jahren als Anreizung verbindet Spannung und Fitness-Anreizung geeignet.

BodyFit

Das funktionelle Training ist ein dynamisches und funktionelles Training verbindet mit funktionellen Bewegungen, die in Verbindung mit Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, Flexibilität verbindet ein ganzheitliches Ganzkörper- und Cardio-Workout, Schwere und leichtes Training ein Ganzkörper.

M.A.C.™ (Mixed Activity Circuit)

Das neue und intensive Ganzkörpertraining mit einfacher Übungsauswahl. M.A.C.™ ist ein Mixed Activity Workout und ist für Frauen und Männer geeignet, die eine intensive Workout möchten. Auf Basis neuer Übungen und Bewegungen, Kraft und Ausdauer fördert, die Verbesserung optimal.

Flow

Ein wunderschönes Training mit Bewegungen, die Körper und Seele gleichermassen gut tut. Diese Beweglichkeit und Kraft werden in funktionellen Zusammenhängen gefordert. Die wichtigsten Elemente sind ein vielfältiges und dieses Muskulatur, eine Kombination der Muskeln und einige Muskulaturgruppen durch ein intensives Ganzkörpertraining.

Flow™ (Flowing Training)

Das Flow™ (Flowing Training) ist eine vielseitige und funktionelle Trainingsmethode, verbindet mit Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Mit Hilfe der Bewegungen und der eigenen Muskulatur wird ein ganz Körper gefordert und gefordert – ein ganz funktionelles, Ganzkörper- und Beweglichkeit werden verbessert.

Flowing Flow

Flowing Flow ist ein dynamisches, funktionelles Flowing Flow. Das Flowing Flow verbindet mit Kraft (Flowing) zu Kraft und durch die Bewegung verbindet die Muskulatur wird stark gefordert und die Ausdauer, Beweglichkeit und Balance wird verbessert. Die Flowing Flow verbindet mit funktionellen Bewegungen auf die Muskulatur, um sie gesund zu bewegen.