

Kursbeschreibungen

Boot Camp ist ein spezielles Training, das aus Übungen für den ganzen Körper besteht. Es ist sehr streng und dauert nicht lange. Wir machen Übungen, die deine Muskeln stärken und deine Beweglichkeit verbessern. Du machst verschiedene Übungen an verschiedenen Posten für etwa 20 bis 60 Sekunden. Dann hast du eine Pause von 20 Sekunden. Du wirst sicher schwitzen und dich richtig austoben!

Beim **Full Body Workout** trainierst du viele Muskeln auf einmal. Jedes Mal, wenn du trainierst, werden deine Muskeln gebraucht und dein Körper verbraucht viel Fett. Dein Körper verbrennt auch nach dem Training weiter Fett, weil dein Stoffwechsel noch aktiv ist.

HIIT (High-Intensity Intervall Training) ist ein Training, bei dem du abwechselnd kurze, anstrengende Übungen machst und dich dann erholst. Das hilft dir, in kurzer Zeit deine Fitness zu steigern. Du trainierst die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit aller Muskeln. Wir machen verschiedene Übungen für den ganzen Körper. Zu den Übungen hören wir Musik, die uns anspricht. Am Schluss machen wir Übungen zum Entspannen.

Zumba ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, das zu Musik aus Lateinamerika gemacht wird. Es kombiniert Tanzen und Aerobic-Übungen. Im Zumba tanzen wir zu verschiedenen Arten von Musik wie Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo und anderen.