

## **Jumping Fitness:**

Jumping Fitness bietet ein effizientes Training, auf dem Trampolin, für den gesamten Körper. Durch verschiedene Sprünge werden diverse Muskelgruppen sowie Ausdauer trainiert.

## **Rückenfit:**

Rückenfit-Kurse fokussieren sich auf Übungen, die kräftigend für den gesamten Rumpfbereich wirken. Übungs- und Intensitätsvariationen ermöglichen es sowohl Einsteigern, als auch fortgeschrittenen Teilnehmern, ein optimales Training durchzuführen.

## **Power Workout:**

Power Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining. Ausdauer, Kraft und Koordination werden hier kombiniert und in Intervallen trainiert. Das Training stellt hohe Ansprüche an den Körper und ist eher für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet.

Die Kurskarten können in der ersten Einheit erworben werden und sind nur für den jeweilig gebuchten Kurs anwendbar. Jede Karte ist für 4 bzw. 8 Wochen und Einheiten gültig.

Wer über weitere Kursangebote und Zeiträume informiert werden möchte, bitte eine kurze Mail an **[kursehoof@gmail.com](mailto:kursehoof@gmail.com)**