

AeroDynamik

ist ein Ausdauertraining, kombiniert mit dynamischem Muskeltraining.
Für Frauen und Männer bietet dieser Kurs die Möglichkeit, die Grundlagenausdauer zu verbessern, den Stoffwechsel zu stimulieren und die ganze Körpermuskulatur zu kräftigen. Einfache oder komplizierte Choreografien, Übungen ohne oder mit Sportgeräten, Step-Aerobic, Box-Aerobic, Ausdauer- und Krafttraining mit motivierender Musik sind die Basis dieses Sportangebotes.
Körper und Seele bilden eine Einheit, deshalb beenden wir diese Stunden immer mit meditativen Atem- und Dehnübungen.