

Die neuesten **KURSE**

Von coolen Dance-Moves bis hin zu funktionellem Training mit Schlingen – das sind die neuen Group-Fitness-Highlights:

BoxCamp



Kalorien in die Flucht schlagen! Ob am Sandsack oder beim Seilspringen – beim „BoxCamp“-Zirkeltraining von Regina Halmich können Sie sich so richtig auspowern. www.fitnessfirst.de



Sh'Bam

Tanzen Sie sich fit!

Zwölf Mini-Choreografien zu aktuellen Charthits stehen beim Tanzworkout „Sh'Bam“ auf dem Programm. Die Dance-Session dauert 45 Minuten und ist auch für Anfänger geeignet. www.lesmills.com

Slings in Rhythm



Balance-Akt! Von der Decke hängende Schlingen machen die fließenden Bewegungen im Rhythmus der Musik hocheffektiv. Selbst einfache Übungen werden durch die Instabilität zur Herausforderung. www.euro-education.de

Flow Tonic



Rutschpartie! Mit den „Flowtonic“-Scheiben unter Händen und Füßen gleiten Sie zur Traumfigur! Die geschmeidigen Moves auf den Nylon-Pads fordern vor allem die tief liegenden Muskelschichten. www.flowtonic.com



EXPERTIN

Ulrike Welskopf ist staatlich geprüfte Physiotherapeutin und arbeitet als Personal Trainerin in München. Ihr Schwerpunkt liegt u. a. auf gezieltem Bodyforming und funktionellem Training. Mehr Infos unter www.ulrikewelskopf.de