

# Ausdauer

**Giboard:** Das Giboard ist eine mobile mini Slackline, das ein vielseitiges Koordinationstraining für jede Altersklasse bietet. Neben Koordination wird auch Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit des gesamten Körpers trainiert und bietet somit ein abwechslungsreiches Programm.

**4D Pro Athletik:** 4D Pro ist ein elastischer Schlingentrainer, der mit dynamischen Bewegungen und einem hohen Spaßfaktor überzeugt. Dadurch können explosive Bewegungsformen länger ausgeführt werden und man erhält ideale Schnellkraft- und Ausdauerformen, die auf hohem Niveau trainiert werden können.

**4D Pro:** 4D Pro ist ein elastischer Schlingentrainer, der mit dynamischen Bewegungen und einem hohen Spaßfaktor überzeugt. Dieser Basiskurs ist für jede Alters- und Trainingsstufe geeignet.

**X-Works Rücken:** X-Works Rücken bietet eine Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates, mit besonderem Fokus der Rumpfmuskulatur. Hierbei werden alltagsbezogene Übungen durchgeführt, um Haltung- und Rückenprobleme vorzubeugen und zu reduzieren.

**X-Works Outdoor:** Ob Auspowern oder entspannen. Das effektive Ganzkörpertraining findet bei Sonne, Wind und Wetter an der frischen Luft statt und fördert so neben der Kondition auch die Gesundheit und Zufriedenheit.

**Indoor Cycling:** Radfahren in der Gruppe mit motivierender Musik. Eine Stunde voller Abwechslung. Die Pfunde schwinden und der Schweiß läuft. Mit Pulskontrolle und Wattmessung verbesserst du deine Kondition.

**Indoor Cycling mixed class:** Abwechslungsreiche motivierende Stunde in der Kalorien verbrannt und die Fitness gesteigert wird. Mit Unterstützung des Coach by Color Systems und gezielt eingesetzter Musik werden verschiedene Leistungslevel miteinander vereint.

**Indoor Cycling basic:** Herzfrequenz- und wattorientiertes Training. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene die ihre Grundlagenausdauer verbessern, ihre Fitness steigern und dabei ihren Fettstoffwechsel aktivieren wollen.