

# Kräftigung

**Giboard:** Das Giboard ist eine mobile mini Slackline, das ein vielseitiges Koordinations-training für jede Altersklasse bietet. Neben Koordination wird auch Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit des gesamten Körpers trainiert und bietet somit ein abwechslungs-reiches 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 ge-samten Bewegungsapparates, mit besonderem Fokus der Rumpfmuskulatur. Hierbei werden alltagsbezogene Übungen durchgeführt, um Haltungs- 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.

**Body Styling:** Ein vielseitiges Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Einfache und abwechslungsreiche Hilfsmittel wie Kleinhanteln, Tubes oder Step helfen dabei die Intensität zu variieren.

**Langhantel und Langhantel 45 Minuten:** Entdecke unser intensives Kraftausdauer-Power-Programm! Durch das individuelle Auflegen der Gewichte trainierst du ange-passt an dein eigenes Trainingslevel.

## **HOT IRON 1**

Ein effektives Einsteiger- Kraftausdauertraining mit der Langhantel. In HOT IRON 1 lernst du Grundtechniken sauber auszuführen, stärkst deinen gesamten Körper und verbesserst deine Fitness Schritt für Schritt – ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger.

## **HOT IRON 2**

Die nächste Stufe für Fortgeschrittene: HOT IRON 2 baut auf den Basics auf und steigert Intensität sowie Trainingsgewicht. Perfekt, um deine Kraft weiter auszubauen, deine Muskeln zu definieren und neue Trainingsreize zu setzen.

## **HOT IRON CROSS**

Das anspruchsvolle Power – Workout für alle, die an ihre Grenzen gehen wollen. HOT IRON Cross kombiniert klassische Langhantelübungen mit funktionellen Elementen und sorgt für maximale Intensität, Fettverbrennung und Ganzkörperkräftigung.