

Zumba	eine Kombination aus feurigen lateinamerikanischen Rhythmen und heissen Tanzschritten.
Capoeira	Die afro-brasilianische Kampfkunst Capoeira fördert die Geschicklichkeit und das Selbstvertrauen, die Entwicklung der motorischen Koordination und des Gleichgewichtes des Körpers.
Afro	Afrikanischer Tanz versprüht Energie und Lebensfreude! Traditionelle Bewegungen vereinen sich mit einfachen Tanzschritten, die immer wieder neu erfahren und variiert werden.
Booiaka	Zu Funk, Hip Hop, Oldschool, Dancefloor und Latin aus den 80ern und 90ern bis heute stellen wir Tanzbausteine aufeinander, bis am Ende jeder Lektion eine ganze Choreografie steht.
Bodyburner (ausgebucht)	Body Burner ist ein intensives, kurzweiliges Kraft- und Ausdauer-Training, bei welchem auch der Spass nicht zu kurz kommt. Neben Kraft und Ausdauer wird die Balance geschult und der Rumpf getrimmt. (Quelle: www.bodygym.ch)
Pilates	Als ganzheitliche Trainingsmethode kräftigt Pilates die Tiefenmuskulatur und verbessert die Haltung, schult die Körperwahrnehmung und optimiert das Gleichgewicht. (Quelle: www.bodygym.ch)
Functional Training (ausgebucht)	Functional Training ist ein Konzept zur Verbesserung der ganzheitlichen körperlichen Leistungsfähigkeit, das die gesamte für eine Bewegung benötigte Muskelkette wird einbezogen und somit die tatsächliche Bewegung trainiert.
bodyART® (ausgebucht)	Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® basiert auf den fünf Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.
Flowtonic ®	FlowTonic®: Die gleitfähigen Pads erlauben geschmeidige, elegante Bewegungen, die den Körper formen, festigen und straffen sowie lange und schlanke Muskeln entwickeln.
Pilates mit Kleinmaterial	Das Kleinmaterial ermöglicht noch mehr Varianten beim Pilatetraining. Mit Rolle, Ring oder Pilates-Bällen wird die tiefliegende stabilisierende Muskulatur gestärkt und der ganze Körper gekräftigt und gestrafft.
Yoga	Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Meditation, Konzentration, Atemübungen und Asanas (Körperübungen) bauen Stress ab, lösen Verspannungen und stärken das Immunsystem.
Rücken-Bauch Training (ausgebucht)	Durch Stärken des gesamten Rumpfes wird ein muskuläres Gleichgewicht im ganzen Körper hergestellt. Ziel ist es, den Rücken durch ein gesundes Muskelkorsett vor Überbeanspruchung im Alltag zu schützen.
Balance Ball	Durch das Training auf dem Balance Ball, einer instabilen Unterlage, wird eine höhere Muskelaktivität erzielt sowie die Koordination, die Selbstwahrnehmung, die Haltung und das Bewegungsgefühl verbessert.
Qigong	Qigong (sprich: ch'i-kung) ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Dient der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper.
smoveyWORKSHOP	smoveyTRAINING bedeutet gesunde und erfrischende Bewegung für Körper, Geist und Seele, ein ganzheitlich orientiertes Aktivprogramm zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Unterstützung der Mobilität, Förderung der Balance.
Wanderangebot	Eine etwa einstündige Erlebnis-Wanderung in Begleitung führt uns nach Wolhusen, wo wir das Tropenhaus besichtigen und ein tropisches Getränk geniessen. Rückfahrt mit dem ÖV zum Ausgangsort.