

Good Morning Workout	Mit fließenden, ganzheitlichen Bewegungsabfolgen Körper und Geist wecken und tonisieren um gut durchbewegt, aufgewärmt und voller Energie in den Bewegungstag zu starten
M.A.X.®	M.A.X.® ist ein Group Fitness Training zu Musik welches auf strukturierten Übungsabfolgen basiert. Dabei werden Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert und die Fettverbrennung optimiert.
Spielerisches Krafttraining	Spielerische Kraftübungen lockern den Trainingsalltag auf und fördern dabei Kraft und Stabilität im ganzen Körper
Core Training	Als Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper sind Stabilität und Kraftübertragung im Rumpf entscheidend. Beim Core Training wird deine Körpermitte funktional und ganzheitlich gekräftigt. Dank gezielter Übungsauswahl nach dem Motto "mit statt gegen deinen Beckenboden" wird auch dein Zentrum fast unbewusst mitgekräftigt.
Funtone®	FunTone® ist ein athletische Toning für den ganzen Körper. Durch dieses intensive und ganzheitliche Training verbessern sich Kraft, Ausdauer und Koordination. Ein vielseitiges Training für alle Toningfans welches dich gehörig ins Schwitzen bringt.
Antara®	Antara® stellt die tiefste Muskelschicht des Rumpfes ins Zentrum und stärkt mit langsamen aber wirkungsvollen Bewegungen die Gesundheit von Rücken und Beckenboden. Durch funktionale und sich wiederholende Bewegungsabläufe verbessert Antara® zudem Haltung und Bauchform, globale Kraft und Beweglichkeit.
Nike Dynamic Training®	Ein intensives Intervalltraining mit Teamfaktor, das die fünf Komponenten Cardio, Core, Strength, Balance und Flexibility in einem Powerworkout vereint und mit Teamgeist koppelt.
Balancetraining	Balance ist im Sport und Alltag von grösster Wichtigkeit. abwechslungsreiche Übungen für jedes Niveau fordern jeden Muskel bis in die tiefste Faser und verbessern somit Gleichgewicht und Stabilität.
Pilates	Mit fließenden Bewegungsabfolgen aktivierst und stärkst du deine tieferliegenden Muskelschichten. Nebst Kraft und Stabilität fördert Pilates Beweglichkeit, Wahrnehmung und Wohlbefinden für Körper und Geist
Fitness Dance	Ein Tanzworkout voller Energie mit fließenden Bewegungen zu feurigen Rhythmen. Lebensfreude pur und ganz nebenbei schmelzen die Kalorien 😊
Functional Bodyweight Training	Dynamische Bewegungsabläufe mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand trainieren ganze Muskelschlingen sowie die Tiefenmuskulatur. Dadurch verbessern sich nebst Kraft auch Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer und das Risiko von Verletzungen im Sport und Alltag wird vermindert

smartAbs®	smartAbs® ist ein intensives Fitnessstraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft, Koordination und Stabilität mit Fokus auf dem Rumpfbereich trainiert (www.star-education.ch)
Intervalltraining	Beim High Intensity Interval Training wird mit kurzen, hochintensiven Intervallübungen die eigene Fitness gefordert und gefördert und trotz viel Schweiß kommt auch der Spass garantiert nicht zu kurz. Wenn das Wetter mitmacht schwitzen wir Outdoor 😊
Step Aerobic	Step Aerobic ist ein effektives und effizientes Herz- Kreislauf-Training. Geniesse eine Stunde voller dynamischer Bewegungen, Tanzelementen und eine Menge Spass! Sei dabei und fühle die Leidenschaft der Instruktorin für dieses Ganzkörperworkout.
Faszientraining	Faszientraining trainiert sowohl die Muskulatur als auch das darum liegende Bindegewebe und macht es damit elastischer und geschmeidiger. Nebst dem Lösen von Verklebungen und Verspannungen wird durch Faszientraining die Tiefenmuskulatur gekräftigt sowie Beweglichkeit, Gleichgewicht, Wahrnehmung und Haltung verbessert.
Feel your Body – Stretch and Relax	Einfache fließende Übungen für Körper und Geist lassen den bewegten Tag sanft ausklingen und bereiten den Körper auf die anschließende Erholung vor
esa MF Pflichtlektionen	Einführung ins aktuelle MF Thema inkl. Warm up / Reflexion des Bewegungstages mit Bezug aufs MF Thema
Wanderung	Rundwanderung in der Umgebung Hünenberg