



### Kurzbeschreibungen:

**Aquajogging:** Aquajogging ist ein effektives und gelenkschonendes Ganzkörper-Workout im Wasser, bei dem man viele Kalorien verbrennt und Muskeln aufbaut. Das Gute: Selbst Untrainierte können jederzeit einsteigen, ohne ihren Körper zu überlasten.

**Aquagymnastik:** Aquagymnastik bei schwungvoller Musik ist ein optimales Ganzkörpertraining zur Förderung der allgemeinen Fitness. Der Kurs bietet eine Menge Spaß und Abwechslung. Aquafitness hat sich als gelenkschonendes Ganzkörpertraining durchgesetzt und kann mit Gewichten und verschiedenen Auftriebskörpern variiert werden. Durch den Wasserwiderstand ist das Training 5-mal effektiver als an Land.

**Qi Gong:** ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Durch ruhige oder bewegte Übungen wird die Lebensenergie Qi in Fluss gebracht .

**Spinning:** Diese Indoor-Cycling-Stunde mit *Stefan Schilchegger*, Mental- und Spinningtrainer, Coach und Author, ist ein ausgezeichnetes Herzkreislauftraining mit Musik auf Standfahrrädern, bei dem die TeilnehmerInnen lernen ihren Körper viel intensiver wahrzunehmen und achtsamer mit ihm umzugehen.

**Boxtraining:** Bei diesem Training von *Peter Hofer*, Präsident des Salzburger Boxverbandes, geht es um Aufbau von Kondition und körperlicher Fitness. Leichte Schlagübungen steigern die Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit. Es erwartet Sie ein steigerndes Training mit viel Spaß.