

Bauch Spezial	Das Powerworkout ideal zur Kräftigung der gesamten Bauch-Muskulatur.
BodyPump	Fetziges Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kraftausdauer. Zu einer mitreißenden Musik und Choreographie werden alle Muskelgruppen trainiert.
BodyART	Ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper und Seele. Durch Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden.
Body Styling	Eine Kombination aus klassischen Aerobic-Bewegungen und einer Ganzkörperkräftigung.
Fit im Alter	Für alle Damen und Herren im "reiferen" Lebensabschnitt die fit und vital bleiben, oder es werden wollen.
Körper & Geist	Das Workout das Körper, Geist und Seele in Balance bringt. Bio Energie erhöht die Beweglichkeit, kräftigt den Halteapparat und hilft zu entspannen.
Pilates	Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-,Bauch- und Rückenmuskulatur.
Sensitiv Cycling	In der Gruppe fahren zu fetziger Musik auf den speziellen Indoor-Bikes. Ein Ausdauertraining, das für jeden geeignet ist.
Spezial	Kurs wechselt jede Woche. Aushang welcher Kus stattfindet hängt im allegro.sports aus.
Step	Abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit einer Stufe, zur Steigerung der Ausdauer und Koordination. Bei dieser Trainingsform haben wir eine geringe Belastung für die Gelenke und einen hohen Kalorienverbrauch.
WSG/Rückenfit	Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie zur Mobilisierung der Wirbelsäule. Dieser Kurs hilft Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen.
Yoga	Die Kombination von Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen wird in Verbindung mit bewusster Atmung sehr konzentriert ausgeführt, um Körper und Seele in Einklang zu bringen.
Zirkeltraining	Training in einer Kleingruppe an ausgewählten Geräten unter Aufsicht eines Trainers.
Zumba	Kombination Aerobic Schritte mit lateinamerikanischen, sowie internationalen Tänzen.