



## **Fitness – Groupfitness Angebote**

- Iron System® Hot Iron I, Hot Iron II, Iron Cross – effizientes Ganzkörpertraining mit der Langhantel
- Spinning®
- Indoor Cycling
- Aerobic – Dance - Zumba® - Aroha
- Step-Aerobic
- Box Aerobic
- Latin Dance Aerobic
- Total Body Workout
- Pilates
- Sonnengruss - Yoga
- Rücken Fitness
- Flexi-Bar®
- BodyART®
- Waff® - Propriozeptives Training auf dem Waff
- Aqua-Fitness
- Nordic Walking
- Lauftreffs - Jogging
- Power Walking
- Salsa – Tanzwoche
- Bauchtanz
- Tango
- Line Dance
- Stretching
- Tai Chi
- Qi Gong
- Entspannungskurse



- **Life Mallorca Experience - Eventwochen - Angebote mit internationalen InstructorInnen**

- **Life Mallorca Experience – Excursionen**

**Mini Wanderungen  
Ganztägige Wandertouren**

- **Life Mallorca Experience - Noche de Fitness – de Baile“, regelmäßige Eventveranstaltungen**

- **Life Mallorca Experience - Gesundheitsförderung**

**z.B. Ernährung, Mentaltraining, Krankenkassenkurse, Gewichtsmanagement,**

*...wir bringen Sie in Bewegung*