

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10:00 - 11:00 Uhr RÜCKENFIT			
	11:00 - 12:00 Uhr SENSITIV & RELAX			11:00 - 12:00 Uhr YOGA
			12:00 - 13:00 Uhr FASZIEN TRAINING	
17.20 - ZIRKELTR. 18.00 - BAUCH 19.00 - FUNCTIONAL	17.20 - FUNCTIONAL 18.00 - ZIRKELTR. 19.30 - BAUCH	17.20 - BAUCH 18.00 - FUNCTIONAL 19.00 - ZIRKELTR.	17.20 - ZIRKELTR. 18.00 - BAUCH 18.30 - FUNCTIONAL	17.20 - BAUCH 18.00 - FUNCTIONAL 19.00 - ZIRKELTR.
	17:30 - 18:30 Uhr DEEP WORK	17:30 - 18:00 Uhr BAUCH INTENSIV		
18:00 - 19:00 Uhr BODYWORKOUT	18:30 - 19:30 Uhr BAUCH & RÜCKEN	18:00 - 18:45 Uhr RÜCKENSCHULE	18:00 - 19:00 Uhr STRONG	18:00 - 19:00 Uhr BODYSTYLING
		18:45 - 19:45 Uhr LANGHANTELWORKOUT	19:00 - 20:00 Uhr DEEP WORK	19:00 - 20:00 Uhr BOXEN
19:30 - 21:00 Uhr BOXEN	19:30 - 20:30 Uhr BODYSTYLING	19:45 - 20:45 Uhr FATBURN		

**Gültig ab 14.06.2021**  
an Feiertagen finden keine Kurse statt Wir behalten uns vor, den Kursplan zu ändern!

### ÖFFNUNGSZEITEN

Di+Fr: 06:00 - 23:00 Uhr  
Mo+Mi+Do: 09:00 - 23:00 Uhr  
Sa+So: 09:00 - 20:00 Uhr  
Feiertage: 10:00 - 18:00 Uhr

### DEEPWORK®

Ein Kursprogramm zur Verbesserung von Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit. An die sportlichen Grenzen gehen und darüber hinaus, ganz ohne Zusatzgewichte und ohne Choreografie. Das optimale und individuelle Training für jeden!

### ZUMBA®

„Aerobic“ mit Musik aus Merengue, Salsa, Mambo, Cha-Cha-Cha und Fitness-Elementen. Der Trend, der Tanzen zu feurigen latein-amerikanischen Rhythmen mit Sport verbindet.

### LANGHANTELWORKOUT

Intensives Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Stärkt, strafft und baut Muskeln auf. Grundübungen des Krafttrainings sind vereint und sichern somit maximalen Erfolg.

### BAUCH & RÜCKEN

Zu einem starken Rücken gehört auch ein starker Bauch. Zusammen bilden diese beiden Muskelgruppen die Rumpfmuskulatur, die für den Alltag unverzichtbar ist. In diesem Kurs erwartest Dich eine Rückenfit-Stunde mit zusätzlicher Kräftigung der

### BODYWORKOUT

Ein Kursformat, das alle Muskeln anspricht. Ein effizientes Ganzkörpertraining, das aufgrund der Vielfalt an Bewegungen und Übungen viel Abwechslung, Spaß und Erfolg mit sich bringt.

### RÜCKENFIT

Das alltagsnahe Training für die Rumpfmuskulatur. Kräftigung und Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Mobilisation und

### FITBOXEN

Die angesagte Trainingsform für einen knackigen Body. FitBoxen ist die fitness- und spielorientierte Variante des eigentlichen

### TABATA

Tabata ist ein ganz besonderes HIIT-Training, das dich schnell zu deinem Wunschgewicht bringt. Du absolvierst 8 Runden á 20 Sekunden Belastung, gefolgt auf 10 Sekunden Pause. Die Übungen variieren jedes Mal aufs Neue und bringen viel Abwechslung mit sich. Nach einem Tabata-Training hast du deinen kompletten Körper ausgiebig trainiert.

### FASZIEN TRAINING

Faszientraining bietet Trainierenden jeden Alters die Möglichkeit, ihre Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke der Muskeln und Faszien zu verbessern. Funktionelle rückenge-rechte Bewegungen und Übungen

### STEP AEROBIC

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur.

### HATHA YOGA

Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yogas und ist die Harmonisierung der beiden Grundenergien „Ha / Sonne“ und „Tha / Mond“. „Hatha“ als ganzes Wort heißt auch „Anstrengung“.

### DYNAMIC PILATES

Dieses Kursprogramm unterscheidet sich von vielen anderen Pilates und Yoga Programmen. In diesem Programm werden modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates mit Variationen klassischer Kräftigungselementen kombiniert. Es werden alle Muskeln effektiv gekräftigt und der Geist entspannt. Du erlangst ein gesteigertes Körperbewusstsein und kommst in diesem Wellnesskurs zu neuer Lebensenergie.

### BOXEN

Ein klassisches Boxtraining, das von einem ausgebildeten Box-Trainer geleitet wird. Der Kurs beinhaltet unter anderem Seilspringen, Sandsacktraining und Schattenboxen. Man findet in diesem Training alle dazugehörigen Elemente aus einem Boxtraining.

### PILATES

Ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelgruppen werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird