


Kinderbetreuung: Mo. - Fr. 09:00 - 12:00 / Di. 16:30 - 18:30 / Sa. + So. 09:30 - 12:30

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10:00 – 10:45 Spinning 50plus Sabine		10:00 – 10:45 Spinning 50plus Sabine	10:00 – 11:00 Spinning Zsuzsanna		11:15 – 12:15 Spinning Sybille
09:30 – 10:25 Body Forming Kerstin	09:00 – 10:00 Body Pump™ Kerstin	09:00 – 09:55 Rückentraining Kerstin	09:00 – 10:00 Fat Burner Step Susi	09:00 – 09:55 Chi Yoga Yvonne		
10:30 – 11:15 Stretch & Relax Kerstin	10:30 – 11:30 Pilates Yvonne	10:00 – 10:55 Rückentraining Kerstin	10:00 – 11:00 Bauch, Beine, Po & Rücken Susi	10:00 – 11:00 Beckenboden Gymnastik Nicole	10:00 – 10:55 Fat Burner Team	10:00 – 11:00 Body Pump™ Andrea/Julia
11:15 – 12:00 Stretch & Relax Kerstin		11:00 – 12:00 Rückentraining Kerstin			11:00 – 12:00 Body Pump™ Team	
	17:00 – 17:55 Rückentraining Yvonne			17:45 – 18:45 Body Pump™ Arnd		
18:00 – 18:55 Zumba Andrea	18:00 – 18:55 Workout Yoga Michael	18:00 – 18:55 Body Art Julia	18:15 – 19:10 Rückenfit Zsuzsanna	18:45 – 20:00 Workout Yoga Michael		
18:00 – 19:00 Spinning Arnd	19:00 – 20:00 Spinning Zsuzsanna	18:00 – 19:00 19:00 – 20:00 Spinning Sybille		19:00 – 20:00 Spinning Arnd		
19:00 – 19:55 Body Pump™ Andrea	19:00 – 19:55 Dance Aerobic Diana	19:00 – 19:55 Zumba Sarah	19:15 – 20:10 Fat Burner Step Diana <small>Step-Basic jeden 1. im Monat</small>			
20:00 – 21:00 Pilates Julia	20:00 – 21:00 Bauch, Beine, Po & Rücken Diana	20:00 – 21:00 Body Pump™ Sarah	20:15 – 21:15 Bauch, Beine, Po & Rücken Diana			

ZU BEACHTEN! Spaß und Sicherheit im Training beginnen mit der richtigen Wahl Deiner Stunde. Bitte wähle Deine Trainingsstunde vernünftig, entsprechend Deinem Trainingszustand. Alle Kurse finden ab 3 Personen statt und dauern 45 bis 90 Minuten.

BODY PUMP™

Das Original- Langhantel- Workout aus Neuseeland! Ersetzt oder ergänzt das Krafttraining an den Geräten. Sichtbare Resultate in kurzer Zeit, Körperstraffung, Fettabbau, Muskeldefinition. Geeignet für JEDERMANN! Die Intensität kann dem jeweiligen Fitnesslevel angepasst werden.

BAUCH & BEINE & PO & MORE / BODY FORMING

Beginnend mit einem Warm- Up wird ein spezielles Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper oder nur die Problemzonen - Bauch, Beine und Po - durchgeführt. Zur Straffung der Figur und Verbesserung der Körperhaltung.

DANCE AEROBIC

Hier ist Schwitzen angesagt. Das Programm bringt in 60 Minuten den gesamten Körper in Form. Nach dem Warm-up folgt Ausdauer, bestehend aus einer tänzerischen Choreographie. Mit Stretching und Entspannung wird das Workout beendet.

FAT BURNER STEP

Geeignet für alle, die eine dynamische und gelenkschonende Ausdauer-Lektion im Fettstoffwechselbereich genießen möchten. Ein intensives Gesäß- und Beintraining auf einer höhenverstellbaren Plattform. Stoßdämpfende Aerobicshuhe sind ein Muss.

FAT BURNER

Durch ein Ausdauertraining mit einer niedrigen Herzfrequenz wird Dein Fettstoffwechsel angeregt. Diese Lektion ist für alle geeignet.

CHI YOGA

Ein fließender Hatha Yoga-Stil, den den traditionellen indischen Yoga bis ins heutige 21. Jahrhundert transferiert. Die rhythmische, fließende Verbindung der Asanas, gezielte Mobilisation der Gelenke sowie Aktivierung und Dehnung der Muskulatur harmonisieren einerseits die körperlichen Kräfte und fördern Stabilität und Beweglichkeit. Chi Yoga schafft einen Ausgleich zu den Anforderungen und Belastungen des Alltags.

PILATES

Vielleitige Dehn- und Kräftigungsübungen bauen die Tiefenmuskulatur auf, stärken die Körpermitte und helfen so stressbedingte Spannungen zu lösen. Bauch- Beckenboden – und Rückenmuskeltraining bilden einen wichtigen Schwerpunkt der Pilates- Methode. Pilates stärkt die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit und führt so zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Flexibilität und Kraft.

RÜCKENTRAINING

Im Rückentraining werden die einzelnen Muskelgruppen intensiv mobilisiert, trainiert und entspannt. Ziel ist es, die allgemeine Haltung zu verbessern, Verspannungen zu lösen und die Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen zu kräftigen. Das Rückentraining eignet sich zur Prävention und Rehabilitation.

POWER YOGA

Power Yoga ist eine Mischung aus Krafttraining und Stretching, das die verspannten Muskeln dehnt und entspannt und die schwachen Muskeln kräftigt. Das bewusste Atmen verstärkt die Entspannung und verbessert den Sauerstofftransport im Blut.

Body Art

Das dynamische Fitnesstraining verbindet Elemente aus Tanz, Pilates und Aerobic zu einem rhythmischen Ausdauer- und Koordinationstraining. Das Ziel des BodyArt- Trainings ist das Formen und das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch eine Stabilisation des ganzen Bewegungsapparates.

SPINNING®

Spinning ist ein fundiertes Ausdauertrainingsprogramm für jedermann, für jedes Alter und für jedes Fitnesslevel. Das Spinningprogramm bietet die Möglichkeit, in verschiedenen Energiezonen seine individuelle Belastung zu finden. Lass Dich von der Gruppendynamik inspirieren.

STRETCH & RELAX

Beweglichkeit ist einer der wichtigsten Konditionsfaktoren überhaupt und somit kann eine eingeschränkte Beweglichkeit verschiedene Beschwerden hervorrufen. Das Ziel der Stunde ist, die Beweglichkeit zu steigern und das eigene Körpergefühl und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Damit man zu einem inneren Gleichgewicht gelangen kann, wird diese Stunde mit einer Entspannungsreise abgeschlossen. Ein Muss für jeden Sportler.

WORKOUT YOGA - WOYO®

WOYO® ist besonders geeignet als Einstiegs- und Zusatztraining für Yoga, Rückenbeschwerden, bei einseitigen Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten, als auch für die Verbesserung der allgemeinen Konstitution und Fitness. Es kann JEDER teilnehmen!