















KURSPLAN

AB 24 STUNDEN VORHER BUCHBAR!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰ Uhr K1	09 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰ Uhr K1	09 ⁰⁰ – 09 ⁵⁵ Uhr K1	08 ⁴⁵ – 09 ⁴⁵ Uhr K1	09 ⁰⁰ – 09 ⁵⁵ Uhr K1		09 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰ Uhr K1
YOGA   Christiane	GESUNDHEITSYOGA  Sonja	WSG   Christopher	QI GONG  Bettina	WSG  Sonja		YOGA Sonja
	10 ⁰⁰ – 10 ⁴⁵ Uhr K1	10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr K1	09 ⁴⁵ – 10 ¹⁵ Uhr WA	10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr K1	10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr K1	10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr K1
	MOBILITY Flo	BODY ART Eva	RÜCKENFIT Haiko	YOGA Sonja	LANGHANTELWORKOUT Berivan	WSG  Sonja
10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr OD	10 ⁴⁵ – 11 ⁰⁰ Uhr WA				11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr OD	11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr OD
CYCLING Christiane	BAUCH INTENSIV Flo				CYCLING Berivan	CYCLING Martin
	16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰ Uhr K1		15 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰ Uhr K1		12 ¹⁵ – 13 ¹⁵ Uhr K1	11 ³⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr WA
	JUNIOR FITNESS CLUB Emely		KIDS & TEENS BOXEN Haiko		JUNIOR FITNESS CLUB Kadir	BOOTCAMP Luca
	17 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰ Uhr K1	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr K1	17 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰ Uhr K1			12 ⁰⁰ – 12 ¹⁵ Uhr WA
	KIDS & TEENS BOXEN Momo	WSG   Sabine	JUNIOR FITNESS CLUB Tom			BAUCH INTENSIV Luca
18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr K1	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr K1		18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr K1	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr K1		
BAUCH BEINE PO  Jenny	FITBOXEN Momo		YOGA  Sonja	DEEPWORK Peggy		
	19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Uhr K1	19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Uhr K1				
	WSG   Sabine	LANGHANTELWORKOUT Berivan				
20 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰ Uhr OD		20 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰ Uhr OD				
CYCLING Emely		CYCLING Berivan				
		20 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰ Uhr K1				
		BAUCHTANZ Özlem				

KURSRAUM 1 **K1**WORKOUT AREA **WA**OUTDOOR **OD**ENTSPANNUNGSKURSE HERZ-KREISLAUF-TRAINING KRAFTAUSDAUERKURSE PRÄVENTIONSKURSE AUCH ALS LIVESTREAM 

DAS BIETEN UNSERE KURSE

QI GONG

Qi Gong arbeitet mit der Lebensenergie und ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es dient zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, aktiviert Selbstheilungskräfte durch Heilgymnastik, Atemübungen und Meditation.

YOGA/ GESUNDHEITSYOGA

Yoga hat eine beruhigende Wirkung und kann Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Zusätzlich werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK (WSG)

Der perfekte Kurs, wenn man kleinere Rückenbeschwerden lösen oder vorsorglich die Rückengesundheit erhalten möchte. Unter fachkundiger Anleitung werden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung durchgeführt.

RÜCKENFIT

Es ist ein ganzheitliches Training zum Abbau von Stress sowie zu mehr emotionaler Entspannung im Alltag und Beruf. Durch gezielte Bewegungsübungen werden bestimmte Gehirnareale angesprochen und vernetzt.

LANGHANTELWORKOUT

Ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout mit Langhantel für alle Fitness-Levels. Es begeistert durch faszinierende Trainingseffekte, ist das optimale Bodystyling und trainiert zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem.

BAUCH BEINE PO

Ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung, Straffung und Formung. Mit motivierender Musik und unter erfahrener Anleitung verbesserst Du Deine Kondition und förderst Deine Koordination.

KURSE IN DER WORKOUT AREA

Die Kurse in der Workout Area sind kurze, aber intensive Trainingseinheiten, die den Kreislauf so richtig in Schwung bringen und Kraft, sowie Ausdauer beanspruchen.

MOBILITY

Ziel des Kurses ist es, langfristig beweglicher zu werden und Bewegungen kontrollierter auszuführen. So wird das Krafttraining effektiver, das Verletzungsrisiko minimiert und Blockaden sowie Verspannungen können aktiv beseitigt werden.

BAUCHTANZ

Der Orientalische Tanz macht nicht nur Spaß, sondern ist gesund für Körper und Geist. Es werden vor allem die kleinen Muskeln und die Tiefenmuskulatur trainiert, die die Wirbelsäule stabilisiert.

DEEPWORK

Deepwork unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionelles Trainings. Athletisch, einfach, anstrengend, voller Energie und doch ganz anders als alle anderen Programme.

CYCLING | IM SOMMER OUTDOOR

Ein Kurs auf dem Bike, bei dem das Wetter keine Rolle spielt. Durch motivierende Instruktionen und powervolle Musik wird Fahrradfahren zum Vergnügen. Egal ob Anfänger oder Profi. Die individuelle Einstellung des Bikes bestimmt das Trainingslevel.

BODYART

Das Bodyart-Training schult Balance, Flexibilität, Koordination, Stabilität und Koordination und regt das Herz-Kreislauf System an.

FITBOXEN

Durch das Erlernen von Boxtechniken, gepaart mit intensiven Fitnessübungen, geht FitBoxen neue Wege. Ob alleine mit Sandsack oder im Partnertraining. Es werden vor allem Kraft, Ausdauer und Reaktionsvermögen trainiert.

JUNIOR FITNESS CLUB | KIDS & TEENS BOXEN

Ein Training, das die Themen Koordination, Körpergefühl und Beweglichkeit langsam angeht und den perfekten Einstieg, auch für die Kleinen, bietet. Darüber hinaus werden Durchsetzungsfähigkeit und Willensstärke geschult.