

KURSPLAN

AB 24 STUNDEN VORHER BUCHBAR!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰ Uhr YOGA Christiane	09 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰ Uhr GESUNDHEITSYOGA Sonja	09 ⁰⁰ – 09 ⁵⁵ Uhr WSG Christopher	08 ⁴⁵ – 09 ⁴⁵ Uhr QI GONG Bettina	09 ⁰⁰ – 09 ⁵⁵ Uhr WSG Sonja		
	10 ⁰⁰ – 10 ¹⁵ Uhr BAUCH INTENSIV Flo	10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr BODY ART Eva	09 ⁴⁵ – 10 ¹⁵ Uhr WORKOUTMIX Luca	10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr YOGA Sonja	10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr LANGHANTELWORKOUT Berivan	10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr WSG Sonja
10 ⁰⁰ – 10 ³⁰ Uhr RÜCKENFIT Haiko	10 ¹⁵ – 11 ⁰⁰ Uhr MOBILITY Flo				11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr CYCLING Berivan	11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr CYCLING Martin
	16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰ Uhr JUNIOR FITNESS CLUB Emely			15 ³⁰ – 16 ³⁰ Uhr KIDS & TEENS BOXEN Jan-Vincent	12 ¹⁵ – 13 ¹⁵ Uhr JUNIOR FITNESS CLUB Kadir	11 ³⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr WORKOUTMIX Luca
	17 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰ Uhr KIDS & TEENS BOXEN Haiko	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr WSG Sabine				12 ⁰⁰ – 12 ¹⁵ Uhr BAUCH INTENSIV Luca
17 ⁴⁵ – 18 ⁴⁵ Uhr MOVE Flo	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr Zumba Sabine	18 ⁴⁰ – 18 ⁵⁵ Uhr BAUCH INTENSIV Kadir	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr YOGA Sonja	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr DEEPWORK Peggy		
19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Uhr BODYWORKOUT Luca	19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Uhr WSG Sabine	19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Uhr LANGHANTELWORKOUT Berivan	18 ³⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr WORKOUTMIX Kadir	18 ³⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr WORKOUTMIX Emely		
20 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰ Uhr CYCLING Emely		19 ⁰⁰ – 20 ³⁰ Uhr YOGA Iris				
		20 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰ Uhr CYCLING Berivan				

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.

ZUMBA

In diesem Kurs wird es tänzerisch. Die Rhythmen von Salsa, Merenge, Flamenco, Tango, Samba, Cumbia und Reggaeton werden mit Aerobic Schritten, Krafelementen und Intervallen kombiniert.

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.