










KURSPLAN

Gültig ab 01.11.18

Öffnungszeiten
Mo – Fr: 08:30 - 22:00 Uhr
Sa, So und Feiertage: 09:00 – 19:00 Uhr

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Kurs Raum I	Kurs Raum II	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Kurs Raum I
	Pilates 09:15 - 10:15	Indoor Cycling 09:00 - 10:00			BBP 09:30 - 10:15		Yoga 09:30 - 11:00			
	Fit ab 50 10:15 - 11:15		Yoga 10:00 - 11:00		Pilates 10:15 - 11:15					
				Functional Training 11:15 - 12:00						 14:00 - 15:00
										 NEU zweiwöchentlich 15:10 - 15:40
 Bauch intensiv 18:10 - 19:10	Bauch intensiv 18:15 - 19:00	Indoor Cycling 18:00 - 19:00	 18:00 - 19:00	BBP 17:50 - 18:25	Step Level 1 17:15 - 18:00			 17:30 - 18:25		
NEU Indoor Cycling Level 1 19:15 - 19:45	NEU Step Level 2 19:10 - 20:10	BodyPump Bauch Spezial 19:10 - 20:10		 NEU Cycling 18:30 - 19:00		 18:30 - 19:30		NEU Fitness Attack 18:30 - 19:15	Yoga 19:00 - 20:30	
 NEU Cycling 19:45 - 20:15			Yoga 19:30 - 21:00	 19:05 - 20:05		Bauch intensiv 19:30 - 20:15				





BODYPUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit.

Bauch intensiv

Intensives 45-minütiges Bauchtraining für einen flachen Bauch, einen starken Rücken und eine stabile Wirbelsäule.



Ein Step-Workout mit simplen Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen. Es formt den gesamten Körper, besonders aber Beine und Po.

Pilates

Ganzkörpertraining mit bewusstem Einsatz verschiedener Atemtechniken zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Indoor Cyling

Herz-Kreislauf-Training auf individuellem Fitnesslevel, insbesondere zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit.

Yoga

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und ist ein Weg, dich in deiner Ganzheit, als Einheit, wahrzunehmen und zu spüren.

Fit ab 50

Gezieltes Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit -auch im fortgeschrittenen Alter.

Functional Training

Kombination verschiedener Bewegungen zu komplexen Übungen, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten wie Kurzhanteln.

Bauch Beine Po

Der Klassiker unter den Gruppenfitness-Kursen. Hier trainierst du die Muskeln um deinen Core herum. Unser Bauch-Beine-Po Kurs verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper, von dem du auch bei deinen alltäglichen Bewegungen profitierst.

Step Level 1 Step Level 2

Step Aerobic ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß.

Indoor Cycling Level 1

Ein Indoor-Cycling-Workout das maximale Ergebnisse liefert und deine Gelenke dabei nur minimal belastet. Lass dich von großartiger Musik auf Touren bringen und dich von deinem Instructor mit auf eine Strecke mit Bergen, Sprints und flachen Abschnitten nehmen. Widerstand und Geschwindigkeit kannst du selbst bestimmen und steigert so mit der Zeit ganz individuell dein Fitnesslevel.

NEU

Fitness Attack

Fitness Attack ist eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die sowohl für Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind. Dieses Programm kombiniert Athletik mit Kraftübungen umrahmt von energiegeladener Musik.

NEU



LesMills Sprint ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIT), bei dem du auf einem Indoor Bike trainierst und schnelle Ergebnisse erzielst. Es ist ein schnelles, hartes Workout, das innerhalb kürzester Zeit Ergebnisse liefert und die Gelenke dabei nur minimal belastet. LesMills Sprint ist als Ergänzung für dein Training gedacht. Mit zwei LesMills Sprint-Classes pro Woche wirst du großartige Ergebnisse erzielen.

NEU

BodyPump Bauch Spezial

BodyPump, das weltweit beliebteste Langhanteltraining bei dem du den gesamten Körper formst und definierst. Gepaart mit einem intensiven Workout für deine Rumpfmuskulatur ist dieses Programm ideal um Bauch und Po zu straffen und die funktionelle Kraft zu verbessern.