







# KURSPLAN

Gültig ab 01.05.18

Öffnungszeiten  
Mo – Fr: 09:00 – 22:30 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 09:15 - 10:15			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
								 ZUMBA kids 16:00 - 17:00		
				Step Einsteiger 17:15 - 18:00				<b>NEU</b> BBP (CX)  17:00 - 17:40	17:00 - 18:00	
 18:10 - 19:10	Bauch intensiv 18:15 - 19:00	<b>LES MILLS LMI STEP</b> 18:00 - 19:00	Body Fight 18:00 - 18:55	<b>NEU</b> BBP (CX) 18:10 - 18:55		<b>LES MILLS LMI STEP</b> 18:30 - 19:30		 17:45 - 18:30		
Inddor Cycling 19:15 - 20:00	Step Profis 19:10 - 20:10	Bodypump meets CX 19:05 - 20:05	Yoga 19:30 - 21:00	 19:00 - 20:00		BBP 19:30 - 20:30			Yoga 19:00 - 20:30	



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.

## Bodypump meets CX

Eine Kombination aus Langhanteltraining und Core (Bauch) Training führt zur Kräftigung, Formung und Straffung des Körpers.

## Pilates

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

## Indoor Cycling

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.

## BBP (CX)

Dieses Programm konzentriert sich auf den Oberkörper sowie die Muskelschlingen, die ihn mit dem Unterkörper verbinden. Es ist ideal um Bauch und Po zu straffen, die funktionelle Kraft zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

**NEU**

## 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

Ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräten. Intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po.

## Body Fight

Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch verschiedene Kampfsportarten inspiriert ist, schlägst und kickst du dich fit. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion. Es gibt keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe.

## Step Einsteiger Step Profis

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.



Das ideale Tanz-Fitnessprogramm für Kinder und Teenager.