


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00-11:00 Zumba® Fitness mit Natalie	9:30-11:00 Hatha Yoga mit Marilou	9:30-10:30 Bodyfit mit Nadine	9:30-10:30 Zumba® Fitness mit Sandra	9:30-10:30 Pilates mit Nathan		11:00-12:00 wechselndes Programm wechselnde Trainer
11:00-12:00 Bodystyling mit Natalie		10:30-11:30 Lift mit Nadine	10:30-11:30 Bodystyling mit Sandra	10:30-11:30 WSG mit Nathan	12:00-13:00 wechselndes Programm wechselnde Trainer	12:00-13:00 wechselndes Programm wechselnde Trainer
16:30-17:30 Pilates mit Nadine	16:30-17:30 Rücken & Figur mit Stéphanie	16:45-17:45 Piloxing mit Marilou	16:30-17:30 Bodyfit mit Joanna	16:00-17:00 Pilates mit Petra	13:00-14:00 Bodystyling wechselnde Trainer	13:10-14:10 Power Yoga wechselnde Trainer
17:30-18:30 Fatburner-intervall mit Nadine	17:30-18:30 Step I mit Stéphanie	17:45-18:15 Bauch Total mit Sandra	17:30-18:30 WSG mit Joanna	17:00-18:00 deepWork® mit Greta	Änderungen vorbehalten.	 <p>Montag 18:30 Carsten Mittwoch 18:30 Raimund Donnerstag 18:30 Karola Sonntag 10:30 Raimund</p> <p>Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 7:00 – 22:00 Uhr Sa. + So. 9:00 – 18:00 Uhr</p>
18:30-19:30 Bodystyling wechselnde Trainer	18:30-19:30 Strong by Zumba® mit Sandra	18:15-19:15 Zumba mit Sandra	18:30-19:30 Tae Bo Technik mit Katrin	18:00-19:00 Zumba® Fitness mit Sandra		
19:30-20:30 Power Yoga mit Marco	19:30-20:30 Tae Bo mit Katrin	19:20-20:50 Power Yoga mit Claudia	19:30-20:30 Hot Iron mit Jens			
	20:30-21:00 Bauch Total mit Katrin					



Montag 18:30 Carsten
Mittwoch 18:30 Raimund
Donnerstag 18:30 Karola
Sonntag 10:30 Raimund

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 7:00 – 22:00 Uhr
Sa. + So. 9:00 – 18:00 Uhr

Tae Bo: Verbindet Kampfelemente; Boxen und Aerobic mit Musik. Ein Fettverbrennungstraining, das sich gewaschen hat! Für alle, die viel Power, Spaß und Geschwindigkeit lieben und dabei ihre Pölsterchen verbrennen wollen!

Zumba® Fitness: ist ein brandaktuelles, lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout. Auch Nichttänzer können leicht folgen. Ein effektives Konditions- und Fettverbrennungstraining - Spaß und Fitness ist garantiert!

Step I & II: Herzkreislauftraining auf dem Step - Einstieg mit leichten Grundschritten und fortgeschrittenen Schrittfolgen

Tabata: hochintensives Intervalltraining. Eine Kombination von Kraft- und Cardiotraining.

Fatburner-intervall/Fatburner: Ran an den Speck! Im Wechsel von Ausdauer und Kräftigungsübungen wird hier den Pöltsterchen zu Leibe gerückt.

Sweat & Burn: mit leichten Schrittkombinationen auf dem Step und unter Einsatz von Hanteln wirst du hier richtig zum Schwitzen gebracht.

deepWork®: ist athletisch, einfach, einstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout voller Energie, das geistige und körperliche Gegensätze eines funktionellen Trainings vereint und neue Kraft zurückfließen lässt.

Bauch Total: effektive Übungen mit vielen Variationen, für eine stabile, gutaussehende Rumpfmuskulatur, die auch vor Rückenbeschwerden schützt.

Rücken & Figur: Forme durch Kräftigung deine Figur und trainiere dabei deinen Rücken.

Power Yoga: Eine indische philosophische Lehre. Schwerpunkte sind: geistige Konzentration auf körperliche Übungen sowie Atemübungen.

Pilates: Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Lebensfreude! Perfekt für alle, die „ruhiger“ trainieren wollen und dabei den Bauch im Fokus haben.

Bodystyling: Forme deinen Körper! Nach dem Aufwärmen folgt ein Kraftausdauertraining sowohl mit eigenem Körpergewicht wie auch unter Einsatz von Hilfsmitteln.

Lift/Hot Iron: Ultimatives Ganzkörpertraining mit Langhantelstangen. Ein perfektes Körpermodellierungstraining ohne Kombinationen. Erlebe verschiedene Trainingskonzepte mit unseren Trainern.

Spinning: Ein gezieltes Herzkreislauf- und Ausdauertraining auf Standfahrrädern mit variablem Widerstand und Trittfrequenzen. Abwechslungsreiches Gruppentraining mit Musik verschiedenen Fahrtechniken.

Strong by Zumba: ist ein revolutionäres, hochintensives Workout auf Basis von Musik und Beats, die motivieren, um Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität in minimaler Zeit aufzubauen.

Piloxing: Der Fitnesstrend aus Hollywood verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Jeder kann mitmachen. Und das Beste - Piloxing macht richtig Spaß!

WSG: Kräftigung, Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule. Po, Bauch und Beine sind wesentlicher Bestandteil des Trainings.