

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:00-10:15 Yoga	9:30-10:30 Body-Workout		9:30-10:30 Zumba® Fitness	11:00-12:00 Step I - II	11:00-12:00 Zumba® Fitness
		10:30-11:30 WSG		10:30-11:30 Body & Stretch	12:00-13:00 Hot Iron	12:00-13:00 Body-Workout
16:30-17:30 Pilates	17:00-17:30 Core		17:30-18:30 deepWork	16:00-17:00 Pilates	 Montag & Donnerstag: 18:30 Uhr Sonntag: 10:30 Uhr	13:00-14:00 Yoga
17:30-18:30 Step-Fatburner	17:30-18:45 FasPi	18:15-19:15 Zumba® Fitness	18:30-20:00 Power Yoga	17:00-18:00 Body-Workout		Änderungen vorbehalten. Aktuelle Aushänge im Hauptgebäude, in der Aerobic-Hall und auf unserer Webseite.
		19:20-20:20 Body-Workout				Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 7:00 – 22:00 Uhr Sa. + So. 9:00 – 18:00 Uhr

Core: effektive Übungen mit vielen Variationen für eine stabile, gut aussehende Rumpfmuskulatur, die auch vor Rückenbeschwerden schützt.

BBPR: Forme Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur unter Zuhilfenahme von Gewichten oder mit dem eigenen Körpergewicht.

Body-Workout: Forme deinen Körper! Nach dem Aufwärmen folgt ein Kraftausdauertraining sowohl mit eigenem Körpergewicht wie auch unter Einsatz von Hilfsmitteln, Stretching beendet die Stunde.

Step-Fatburner: Ran an den Speck! Im Wechsel von Ausdauer mit leichten Schritten auf dem Step und Kräftigungsübungen wird hier den Pölsterchen zu Leibe gerückt.

Fatburner & Stretch: Der perfekte Mix aus Ausdauertraining und Dehnung sorgt für 100%ige Ausgeglichenheit.

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

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

FasPi (Faszienpilates): Ein Mix aus Faszientraining und Pilates mit dem Ziel der Schmerzlinderung, Steigerung der Vitalität, Beweglichkeit, Belastbarkeit, dem Lösen von Verspannungen und Verklebungen. Es ist alles dabei, The, Dynamik, Kraft, Koordinationen, Gleichgewicht und Spaß!

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

KGT: Ohne Hilfsgeräte dafür aber ganz bewusst mit dem Körpergewicht trainieren. Entdecke vertraute Übungen in neuer Variation. Überwinde Deine Grenzen und setz neue Trainingsreize.

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

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

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!

deepWork: Sich so richtig auspowern und gleichzeitig dabei entspannen? Ja, das geht! DeepWork nennt sich das Powerprogramm, bei dem man zwischen Cardio- und Entspannungsübungen wechselt und so seine Tiefenmuskulatur trainiert

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