


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30-10:00 Bauch Total	9:30-11:00 Hatha Yoga	9:30-10:30 Bodyfit	9:30-10:30 Zumba® Fitness	9:30-10:30 Pilates		11:00-12:00 wechselndes Programm
10:00-11:00 Zumba® Fitness		10:30-11:30 Lift	10:30-11:30 Bodystyling	10:30-11:30 WSG	12:00-13:00 wechselndes Programm	12:00-13:00 wechselndes Programm
16:30-17:30 Pilates	16:30-17:30 Rücken & Figur	16:45-17:45 Piloxing	16:00-17:00 Bodyfit	16:00-17:00 Pilates	13:00-14:00 Bodystyling	13:10-14:10 Power Yoga
17:30-18:30 Fatburner-intervall	17:30-18:30 Step I	17:45-18:15 Bauch Total	17:00-18:00 WSG	17:00-18:00 Body-Workout	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 Power Yoga	18:30-19:30 Hot Iron	18:15-19:15 Zumba	18:30-19:30 Hot Iron	18:00-19:00 Stretch & Relax		
19:30-20:30 Bodystyling	19:30-20:30 Tae Bo	19:20-20:50 Power Yoga	19:30-20:30 Tae Bo			
	20:30-21:00 Bauch Total					

Aktuelle Aushänge
im Hauptgebäude, in
der Aerobic-Hall und
auf unserer Webseite



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 Grundsritten und fortgeschrittenen Schrittfolgen

Trim&Tone: Ein Ausdauertraining auf dem Step mit leichten Schrittfolgen gefolgt von einem Kräftigungsteil

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.

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.