

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:00 Zumba® Fitness Mit Edier 😊😊		9:30 – 10:30 Bodyfit mit Nadine 😊	9:30 – 10:30 Step-Fatburner mit Sandra 😊	9:30 – 10:30 Zumba®Fitness mit Alex 😊😊		11:00 – 12:00 Sweat & Burn , Tae Bo, oder deepWORK wechselnde Trainer 😊
10:00 – 11:00 Bodystyling mit Julia 😊		10:30 – 11:30 Lift mit Nadine 😊	10:30 – 11:15 Bodystyling mit Sandra 😊	10:30 – 11:30 WSG mit Alex 😊	12:00 – 13:00 Step I – II 😊 wechselnde Trainer	12:00 – 13:00 Lift wechselnde Trainer 😊
16:30 – 17:30 Pilates mit Nadine 😊	16:30 – 17:30 Rücken & Figur mit Stéphanie 😊	16:45 – 17:45 Trim & Tone 😊 mit Julia	16:30 – 17:30 Bodyfit mit Ilka 😊	16:00 – 17:00 Pilates mit Petra 😊	13:00 – 14:00 Bodystyling wechselnde Trainer 😊	13:10 – 14:10 Power Yoga Trainer im Wechsel 😊😊
17:30 – 18:30 Fatburner-intervall 😊😊	17:30 – 18:30 deepWORK mit Stéphanie 😊	17:45 – 18:15 Bauch total Sandra 😊	17:30 – 18:30 WSG mit Ilka 😊	17:00 – 18:00 deepWORK mit Sandra 😊	*jeden 1. und 3. Freitag im Monat 18.00–19.00 ZumbaStep	😊 Einsteiger geeignet
18:30 – 19:30 Bodystyling 😊	18:30 – 19:30 Lift mit Anne 😊	18:15 – 19:15 Zumba® Fitness mit Sandra 😊	18:30 – 19:30 Tae Bo Technik für Einsteiger mit Katrin.	18:00 – 19:00 * Zumba® Fitness mit Sandra 😊😊		😊 Mittelstufe
19:30 – 20:30 Step II mit Stéphanie 😊😊	19:30 – 20:30 Tae Bo mit Katrin	19:15 – 20:45 Power Yoga Claudia	19:30 – 20:30 Lift mit Jens 😊	19:00 – 20:00 WSG mit Petra 😊		😊 Fortgeschritten
	20:30 – 21:00 Bauch total mit Katrin 😊					Änderungen vorbehalten. Aktuelle Aushänge in der Aerobic-Hall

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

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

Step-Aerobic: Herz-Kreislauftraining auf dem Step, einer höhenverstellbaren Trittsstufe. Gelenk- und Rückenschonend!

Step I: Einsteiger-Niveau, leichte Schrittfolgen

Step II: Ihr kennt die Grundschriffe und wollt mehr? Dann seid ihr hier richtig!

Fatburner-intervall: Ran an den Speck mit dem Step! Im Wechsel von Ausdauer- und Kräftigungseinheiten wird hier den Pölsterchen zu Leibe gerückt

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

deepWORK: ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Bodyfit: Ein intensives Ganzkörpertraining unter Zuhilfenahme von Kleingeräten (Hanteln/Tubes Step.

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

Rücken&Figur: Forme durch Kräftigungsübungen deine Figur und trainiere dabei das Wichtigste: Deinen Rücken!

Trim&Tone: Herz-Kreislauftraining auf dem Step mit sehr einfachen Schritten, sehr vielen Wiederholungen zur Bindegewebsstraffung und gegen Cellulite. Es folgt ein Kraftteil unter Einsatz von Kurzhanteln oder Tubes (Gummibänder). Dehnung und Entspannung beenden die Stunde.

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 den Bauch im Focus haben.

Bodystyling: Forme Deinen Körper! Nach dem Aufwärmen folgt ein Kraftausdauertraining unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und Hilfsmitteln,

BBP: Kräftigung ausschließlich für Bauch, Beine und Po!

Lift: Ultimatives Ganzkörpertraining mit Langhantelstangen. Ein perfektes

Körpermodellierungstraining! Ohne Kombinationen, geeignet für jeder Mann und Frau! Erlebe verschiedene Trainingskonzepte mit unseren Trainern.

ZumbaStep: Mischung aus Fitness, Tanz und Step Aerobic

Spinning

Montag	17.45	Nadine
Mittwoch	18.30	Anette
Donnerstag	19.00	Stefan
Sonntag	10.30	Raimund

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 7.00-22.00 Uhr
Sa. + So. 09.00-18.00 Uhr