

| Montag                    | Dienstag                               | Mittwoch                  | Donnerstag                       | Freitag                          | Samstag                                  | Sonntag                            |
|---------------------------|--|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|------------------------------------|
| <b>9:00-10:30</b><br>Yoga | <b>9:30-10:30</b><br>Yogalates         | <b>9:30-10:30</b><br>WSG  | <b>9:30-10:30</b><br>Tabata      | <b>9:30-10:30</b><br>Bodystyling | <b>11:00-12:00</b><br>Zumba® Fitness     | <b>11:00-12:00</b><br>Tabata       |
|                           | <b>10:30-11:30</b><br>Rücken & Gelenke | <b>10:30-11:30</b><br>WSG | <b>10:30-11:30</b><br>Stretching | <b>10:30-11:30</b><br>WSG        | <b>12:00-13:00</b><br>Total Body-Workout | <b>12:00-13:00</b><br>Body-Workout |

|                                      |  |                                |                                |                                    |  |  |
|--------------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|--|
| <b>16:00-17:00</b><br>Pilates        |  |                                | <b>17:30-18:30</b><br>deepWork | <b>16:00-16:45</b><br>Pilates      |  | <b>13:00-14:30</b><br>Yoga   |
| <b>17:00-17:45</b><br>Step-Fatburner | <b>18:00-19:00</b><br>Zumba®             |                                | <b>18:30-19:30</b><br>Hot Iron | <b>16:45-17:30</b><br>Pilates      |  | <b>Öffnungszeiten:</b><br>Mo.-Fr. 7:00- 22:00 Uhr<br>Sa. + So. 9:00 –18:00 Uhr |
| <b>17:45-18:30</b><br>Step-Fatburner | <b>19:00-20:00</b><br>Langhanteltraining | <b>18:30-19:30</b><br>FitDance |                                | <b>17:30-18:30</b><br>Body-Workout |  |  |

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

**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.

**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.

**Kick-Boxen:** Ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout, bei dem Du Stress abbauen und gleichzeitig Deine Fitness trainieren kannst. Boxe und kicke Dich fit mit einer einfachen Choreo, cooler Musik und jeder Menge Spaß.

**Tabata:** Ein intensives Vorkaut, bei dem die Übungen in kurzen Intervallen von 20 Sekunden mit 10 Sekunden Pause dazwischen wiederholt werden.

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

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

**Zumba® Fitness/FitDance:** 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