

# KURSPLAN

AB 24 STUNDEN VORHER BUCHBAR!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		<b>10<sup>00</sup> – 10<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>YOGA</b> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">P</span> Christiane	<b>09<sup>00</sup> – 09<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>WSG</b> Britt		<b>09<sup>00</sup> – 09<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K1</b> <b>CYCLING</b> Karen	
<b>10<sup>00</sup> – 10<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>WSG</b> Sonja	<b>10<sup>00</sup> – 10<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K1</b> <b>PHYSIO FITNESS</b> Jan			<b>10<sup>00</sup> – 10<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>PILATES</b> Valeria	<b>10<sup>00</sup> – 10<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>BAUCH BEINE PO</b> Sonja	
<b>11<sup>05</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>YOGA</b> Sonja	<b>11<sup>00</sup> – 11<sup>25</sup> Uhr</b> <b>K1</b> <b>FASZIEN TRAINING</b> Valeria					
				<b>16<sup>00</sup> – 17<sup>30</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>KIDS &amp; TEENS FITNESS</b> Momo		
<b>18<sup>00</sup> – 18<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>WSG</b> Susy	<b>17<sup>45</sup> – 18<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>YOGA</b> Valeria	<b>18<sup>00</sup> – 18<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K1</b> <b>HIT</b> Momo	<b>17<sup>00</sup> – 17<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>MOBILITY MEETS TRX</b> Stephen	<b>17<sup>15</sup> – 17<sup>30</sup> Uhr</b> <b>K2</b> <b>BAUCH INTENSIV</b> Aileen		
<b>19<sup>00</sup> – 19<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K1</b> <b>CYCLING</b> Martin	<b>18<sup>30</sup> – 18<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K1</b> <b>TABATA</b> Isabel	<b>18<sup>00</sup> – 18<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>MEDICAL YOGA</b> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">P</span> Stephan	<b>18<sup>00</sup> – 18<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>BODYFIT</b> Stephen	<b>17<sup>45</sup> – 18<sup>40</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>LANGHANTEL WORKOUT</b> Momo		
<b>19<sup>05</sup> – 20<sup>00</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>POWER WORKOUT</b> Susy	<b>19<sup>05</sup> – 20<sup>00</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>BELLICON JUMPING</b> Isabel	<b>19<sup>00</sup> – 19<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>BOXEN</b> Momo	<b>19<sup>00</sup> – 19<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K1</b> <b>PILATES</b> Eva	<b>18<sup>00</sup> – 18<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K1</b> <b>QI GONG</b> Eva		
		<b>19<sup>00</sup> – 19<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K1</b> <b>YOGA MEETS BODYART</b> Britt	<b>19<sup>05</sup> – 20<sup>00</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>ZUMBA</b> Claudia	<b>18<sup>50</sup> – 20<sup>15</sup> Uhr</b> <b>K3</b> <b>KIDS &amp; TEENS FITNESS</b> Momo		
		<b>20<sup>00</sup> – 20<sup>55</sup> Uhr</b> <b>K1</b> <b>CYCLING</b> Natascha				



KURSRAUM 1-3 **K1-3**  
 ENTSPANNUNGSKURSE ■  
 HERZ-KREISLAUF-TRAINING ■  
 KRAFTAUSDAUERKURSE ■  
 PRÄVENTIONSKURSE P

## DAS BIETEN UNSERE KURSE

### PILATES

Pilates fördert die Kräftigung der Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen und dehnt die Muskulatur. Außerdem stärkt es die innere Mitte und gibt Dir Kraft für den Alltag.

### YOGA

Yoga hat eine beruhigende Wirkung und kann Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Zusätzlich werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert.

### YOGA MEETS BODYART

Yoga & Bodyart in perfekter Kombination, um nicht nur den Körper, sondern auch den Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Bewegung und Mobilität stehen hier im Fokus, um die Lebensqualität langfristig zu verbessern.

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK (WSG)

Der perfekte Kurs, wenn du Dich von kleineren Rückenbeschwerden lösen oder Deine Rückengesundheit erhalten möchtest. Unter fachkundiger Anleitung erlebst Du Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung.

### QI GONG

Qi Gong arbeitet mit der Lebensenergie und ist Bestandteil der traditionellen, chinesischen Medizin. Es dient zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, aktiviert Selbstheilkräfte durch Heilgymnastik, Atemübungen und Meditation.

### MEDICAL YOGA

Medical Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga. Eine Kombination aus klassischen Yoga Übungen und Elementen des Faszientraining. Zudem ergänzt es einzelne Positionen mit modifizierten, aus physiotherapeutischer Sicht entwickelte Anpassungen.

### TABATA

Eine Form des hochintensiven Intervalltrainings, bei der sich kurze Phasen der extremen körperlichen Ausdauerbelastung mit kurzen Erholungsphasen abwechseln.

### LANGHANTEL WORKOUT

Ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout mit Langhantel für alle Fitness-Levels. Es begeistert durch faszinierende Trainingseffekte, ist das optimale Bodystyling und trainiert zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem.

### POWER WORKOUT

Das Power Workout bietet ein Ganzkörpertraining mit und ohne Zusatzgeräte, für jedes Fitnesslevel. Diese intensive Trainingsform fördert Kraft, Ausdauer, Stabilität, Koordination, Sprungkraft und Schnelligkeit.

### POWER WORKOUT

Das Power Workout bietet ein Ganzkörpertraining mit und ohne Zusatzgeräte, für jedes Fitnesslevel. Diese intensive Trainingsform fördert Kraft, Ausdauer, Stabilität, Koordination, Sprungkraft und Schnelligkeit.

### BAUCH BEINE PO

Ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung, Straffung und Formung. Mit motivierender Musik und unter erfahrener Anleitung verbesserst Du Deine Kondition und förderst Deine Koordination.

### HIT - HOCHINTENSIVES INTERVALL TRAINING

Ein hochintensives Intervall Training das überschüssige Fettreserven zum schmelzen bringt und den gesamten Körper stärkt.

### BELLICON JUMPING

Bellicons sind spezielle Mini-Trampoline. Hier werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig trainiert. Durch den angeborenen Wiegereflex wirkt das Schwingen außerdem auch noch entspannend. Kaum ein anderes Trainingsgerät bringt Sie so rundherum in Schwung und macht dabei auch noch so viel Spaß.

### MOBILITY MEETS TRX

Bei diesem schonenden Training werden die Säulen: Mobilität, Stabilität, Kraft und Körperkontrolle gezielt trainiert, um eine umfassende und gesunde Beweglichkeit zu erlangen.

### ZUMBA

Ist für jeden geeignet, der Stress und die Pfunde einfach „wegtanzen“ möchte. In einer berausenden Stunde aus hypnotischen Rhythmen und verlockenden Bewegungen verbrennst Du Kalorien, Dein Herz-Kreislauf-System wird gestärkt sowie Deine Muskeln aufgebaut. Du musst nicht tanzen können und brauchst auch keinen Tanzpartner.

### BOXEN

Boxen trifft Fitness. Durch das Erlernen von Boxtechniken gepaart mit intensiven Fitnessübungen geht das FitBoxen neue Wege. Ob alleine mit dem Sandsack oder im Partnertraining. Es werden vor allem Kraft, Ausdauer und Reaktionsvermögen trainiert. Der Spaß ist garantiert.

### FUNCTIONAL

Funktionelles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur mit dem eigenen Körpergewicht. Inhalt des Trainings sind Bewegungsformen, die gleichzeitig mehrere Gelenke und Muskelgruppen beanspruchen.

### CYCLING

Ein Kurs auf dem Bike, bei dem das Wetter keine Rolle spielt. Durch motivierende Instruktionen und powervolle Musik wird Fahrradfahren zum Vergnügen. Egal ob Anfänger oder Profi. Die individuelle Einstellung des Bikes bestimmt das Trainingslevel.

### KIDS & TEENS FITNESS

Ein Training das die Themen Koordination, Körpergefühl und Beweglichkeit langsam angeht und den perfekten Einstieg, auch für die Kleinen, bietet. Darüber hinaus werden Durchsetzungsfähigkeit und Willensstärke geschult.