


Kinderbetreuung: Mo. - Fr. 09:00 – 12:00 Uhr / Sa. + So. 09:30 – 12:30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10:00 – 10:45 Spinning 50plus Sabine		10:00 – 10:45 Spinning 50plus Sabine	9:45 – 10:45 Spinning Markus		10:15 – 11:15 11:15 – 12:15 Spinning Team
09:30 – 10:25 Body Forming Kerstin	09:00 – 10:20 Yoga Elke	09:00 – 09:55 Rücken Fit Kerstin	09:00 – 10:00 Body Pump™ Kerstin	09:00 – 09:55 Chi Yoga Yvonne		
10:30 – 11:15 Stretch & Relax Kerstin	11:00 – 12:00 BBP Markus	10:00 – 10:55 Rücken Fit Kerstin	10:15 – 11:15 Tone-Up Sabrina	10:00 – 10:55 Beckenboden Gymnastik Nicole	10:00 – 10:55 Fat Burner Team	10:00 – 11:00 Body Pump™ Andrea / Ronny
11:15 – 12:00 Stretch & Relax Kerstin		11:00 – 12:00 Rücken Fit Kerstin		11:00 – 12:00 BBP Markus	11:00 – 12:00 Body Pump™ Team	11:20 – 12:20 Deep Work Kerstin
	17:00 – 17:55 Rücken Fit Yvonne			17:30 – 18:30 Body Pump™ Arnd		
18:00 – 18:55 Zumba Maria	18:00 – 18:55 Workout Yoga Michael	18:00 – 18:55 Pilates Diana	18:00 – 18:55 Functional Training Arnd	18:45 – 20:00 Workout Yoga Michael		
18:00 – 19:00 Spinning Constanze	18:00 – 19:00 19:00 – 20:00 Spinning Ronny	19:00 – 20:00 Spinning Markus	19:00 – 20:00 Spinning Arnd	18:30 – 19:30 Spinning Arnd		
19:00 – 19:55 Body Pump™ Ronny	19:00 – 19:55 Step Susi	19:00 – 19:55 Zumba Sabine	19:00 – 19:55 Rücken Fit Markus			
20:00 – 21:00 Power-Pilates Sabrina	20:00 – 21:00 BBP Susi	20:00 – 21:00 Body Pump™ Ronny	20:00 – 21:00 Piloxing Sabrina			

**ZU BEACHTEN !** Spaß und Sicherheit im Training beginnen mit der richtigen Wahl Deiner Stunde. Bitte wähle Deine Trainingsstunde vernünftig, entsprechend Deinem Trainingszustand. Alle Kurse finden ab 3 Personen statt und dauern 45 bis 90 Minuten.

#### **BODY PUMP™**

Das Original- Langhantel- Workout aus Neuseeland! Ersetzt oder ergänzt das Krafttraining an den Geräten. Sichtbare Resultate in kurzer Zeit, Körperstraffung, Fettabbau, Muskeldefinition. Geeignet für JEDERMANN! Die Intensität kann dem jeweiligen Fitnesslevel angepasst werden.

#### **BAUCH & BEINE & PO & MORE / BODY FORMING**

Beginnend mit einem Warm- Up wird ein spezielles Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper oder nur die Problemzonen - Bauch, Beine und Po - durchgeführt. Zur Straffung der Figur und Verbesserung der Körperhaltung.

#### **DANCE AEROBIC**

Hier ist Schwitzen angesagt. Das Programm bringt in 60 Minuten den gesamten Körper in Form. Nach dem Warm- Up folgt Ausdauer, bestehend aus einer tänzerischen Choreographie. Mit Stretching und Entspannung wird das Workout beendet.

#### **FAT BURNER STEP**

Geeignet für alle, die eine dynamische und gelenkschonende Ausdauer-Lektion im Fettstoffwechselbereich genießen möchten. Ein intensives Gesäß- und Beintraining auf einer höhenverstellbaren Plattform. Stoßdämpfende Aerobicshuhe sind ein Muss.

#### **FAT BURNER**

Durch ein Ausdauertraining mit einer niedrigen Herzfrequenz wird Dein Fettstoffwechsel angeregt. Diese Lektion ist für alle geeignet.

#### **CHI YOGA**

Ein fließender Hatha Yoga-Stil, der den traditionellen indischen Yoga bis ins heutige 21. Jahrhundert transferiert. Die rhythmische, fließende Verbindung der Asanas, gezielte Mobilisation der Gelenke sowie Aktivierung und Dehnung der Muskulatur harmonisieren einerseits die körperlichen Kräfte und fördern Stabilität und Beweglichkeit. Chi Yoga schafft einen Ausgleich zu den Anforderungen und Belastungen des Alltags.

#### **PILATES**

Vielseitige Dehn- und Kräftigungsübungen bauen die Tiefenmuskulatur auf, stärken die Körpermitte und helfen so stressbedingte Spannungen zu lösen. Bauch-Beckenboden – und Rückenmuskeltraining bilden einen wichtigen Schwerpunkt der Pilates- Methode. Pilates stärkt die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit und führt so zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Flexibilität und Kraft.

#### **RÜCKENTRAINING**

Im Rückentraining werden die einzelnen Muskelgruppen intensiv mobilisiert, trainiert und entspannt. Ziel ist es, die allgemeine Haltung zu verbessern, Verspannungen zu lösen und die Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen zu kräftigen. Das Rückentraining eignet sich zur Prävention und Rehabilitation.

#### **POWER YOGA**

Power Yoga ist eine Mischung aus Krafttraining und Stretching, das die verspannten Muskeln dehnt und entspannt und die schwachen Muskeln kräftigt. Das bewusste Atmen verstärkt die Entspannung und verbessert den Sauerstofftransport im Blut.

#### **Body Art**

Das dynamische Fitnessstraining verbindet Elemente aus Tanz, Pilates und Aerobic zu einem rhythmischen Ausdauer- und Koordinationstraining. Das Ziel des BodyArt-Trainings ist das Formen und das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch eine Stabilisation des gesamten Bewegungsapparates.

#### **SPINNING®**

Spinning ist ein fundiertes Ausdauertrainingsprogramm für jedermann, für jedes Alter und für jedes Fitnesslevel. Das Spinningprogramm bietet die Möglichkeit, in verschiedenen Energiezonen seine individuelle Belastung zu finden. Lass Dich von der Gruppendynamik inspirieren.

#### **STRETCH & RELAX**

Beweglichkeit ist einer der wichtigsten Konditionsfaktoren überhaupt und somit kann eine eingeschränkte Beweglichkeit verschiedene Beschwerden hervorrufen. Das Ziel der Stunde ist, die Beweglichkeit zu steigern und das eigene Körpergefühl und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Damit man zu einem inneren Gleichgewicht gelangen kann, wird diese Stunde mit einer Entspannungsreise abgeschlossen. Ein Muss für jeden Sportler.

#### **WORKOUT YOGA - WOYO®**

WOYO® ist besonders geeignet als Einstiegs- und Zusatztraining für Yoga, Rückenbeschwerden, bei einseitigen Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten, als auch für die Verbesserung der allgemeinen Konstitution und Fitness. Es kann JEDER teilnehmen!