

# Kursplan · gültig ab 18. August 2018

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 Zumba® Fitness mit Sandra 😊	9:30 – 10:30 Fatburner mit Nathan 😊😊		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 – 11:30 Bodystyling mit Sandra 😊	10:30 – 11:30 WSG mit Nathan 😊	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 Nike 😊	16:00 – 17:00 Pilates mit Petra 😊	13:00 – 14:00 Bodystyling wechselnde Trainer 😊	13:10 – 14:10 Power Yoga wechselnde Trainer 😊😊
17:30 – 18:30 Fatburner-intervall mit Nadine 😊😊	17:30 – 18:30 Step I mit Stéphanie 😊	17:45 – 18:15 Bauch total mit Sandra 😊	17:30 – 18:30 WSG mit Nike 😊	17:00 – 18:00 deepWORK® mit Sandra 😊		😊 Einsteiger geeignet  😊 Mittelstufe  😊 Fortgeschrittene  Änderungen vorbehalten. Aktuelle Aushänge im Hauptgebäude, in der Aerobic-Hall und auf facebook
18:30 – 19:30 Bodystyling mit Nathan 😊	18:30 – 19:30 <b>NEU</b> STRONG by Zumba® mit Sandra 😊	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 😊😊		
19:30 – 20:30 Power Yoga mit Marco 😊	19:30 – 20:30 Tae Bo mit Katrin 😊	19:20 – 20:50 Power Yoga Claudia	19:30 – 20:30 Lift mit Jens 😊	19:00 – 20:00 WSG mit Petra 😊		
	20:30 – 21:00 Bauch total mit Katrin 😊					

**Tae Bo:** Verbindet Kampfelemente, Boxen und Aerobic mit Musik. Ein Fettverbrennungs-training, 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 sehr leicht folgen. Zumba® ist ein effektives Konditions- und Fettverbrennungstraining. Spaß und Fitness ist garantiert!!!

**Step-Aerobic:** Herz-Kreislauftraining auf dem Step (höhenverstellbare Trittsstufe). Gelenk- und rückschonend!

**Step I:** Einsteiger-Niveau, leichte Schrittfolgen.

**Step I - II:** Ihr kennt die Grundschrte und wollt mehr? Dann seid ihr hier richtig!

**Fatburner-intervall / Fatburner:** 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 voller Energie, das geistige und körperliche Gegensätze eines funktionellen Trainings vereint und neue Kraft zurückfließen lässt.

**Bauch Total:** bietet effektive Übungen mit vielen Variationen, um sich eine stabile, gutaussehende Rumpfmuskulatur anzutrainieren, die auch vor Rückenbeschwerden schützt.

**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 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 mit Hilfsmitteln.

**Lift:** Ultimatives Ganzkörpertraining mit Langhantelstangen. Ein perfektes Körpermodellierungs-training ohne Kombinationen. Erlebe verschiedene Trainingskonzepte mit unseren Trainern.

**Spinning:** Ein gezieltes Herz-Kreislauf und Ausdauertraining auf Standfahrrädern mit variablem Widerstand und Trittfrequenzen. Abwechslungsreiches Gruppentraining mit Musik und Fahrtechniken nach dem Spinning Programm.

**Strong by Zumba®:** ist ein revolutionäres, hochintensives Workout auf Basis von Musik und Beats, die motivieren, um Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität in minimaler Zeit aufzubauen.



Montag	18:30	Carsten
Mittwoch	18:30	Anette
Donnerstag	18:30	Karola
Sonntag	10:30	Raimund

## Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.	7:00 – 22:00 Uhr
Sa. + So.	9:00 – 18:00 Uhr