

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00-10:00 Yoga	9:30-10:30 Pilates	9:30-10:30 Bodystyling		9:00-10:00 Tabata	11:00-12:00 Zumba® Fitness	11:00-12:00 Tabata
	10:30-11:00 Rücken & Gelenke	10:30-11:30 WSG danach 30 Min. Tiefenentspannung		10:00-11:00 Rückenfit	12:00-13:00 Total Body-Workout	12:00-13:00 Body-Workout

16:30-17:30 Pilates			17:30-18:30 deepWork	16:00-17:00 Pilates	 <p><b>Montag &amp; Donnerstag:</b> Mo. 18:30 Uhr Do. 18:00 Uhr</p>	13:00-14:30 Yoga
17:30-18:30 Step-Fatburner	18:00-19:00 Zumba®		18:30-19:30 Hot Iron	17:00-18:00 Body-Workout		Änderungen vorbehalten.
	19:00-20:00 Langhanteltraining	18:30-19:30 FitDance				Aktuelle Aushänge im Hauptgebäude, in der Aerobic-Hall und auf unserer Webseite.  <b>Öffnungszeiten:</b> Mo. - Fr. 7:00 – 22:00 Uhr Sa. + So. 9:00 – 18:00 Uhr

**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

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