

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

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