

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:30-10:30 Pilates	9:30-10:30 Body-Workout		9:00-10:00 Tabata	11:00-12:00 Step I - II	11:00-12:00 deepWork
	10:30-11:00 Stretch & Relax	10:30-11:30 WSG		10:00-11:00 Rückenfit	12:00-13:00 Hot Iron	12:00-13:00 Body-Workout

16:30-17:30 Pilates			17:30-18:30 deepWork	16:00-17:00 Pilates	 <p>Montag & Donnerstag: 18:30 Uhr</p>	13:00-14:30 Yoga
17:30-18:30 Step-Fatburner	18:00-19:00 Step I	Jeden 2. des Monats 17:30-18:30 Kick-Boxen	18:30-19:30 Power Yoga	17:00-18:00 Body-Workout		Änderungen vorbehalten.
	19:00-20:00 Langhanteltraining	18:30-19:30 Zumba® Fitness				Aktuelle Aushänge im Hauptgebäude, in der Aerobic-Hall und auf unserer Webseite. Öffnungszeiten: 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 Krafftausdauertraining 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 Vorkauf, bei dem die Übungen in kurzen Intervallen von 20 Sekunden mit 10 Sekunden Pause dazwischen wiederholt werden.

FasPi (Faszienpilates): Ein Mix aus Faszientraining und Pilates mit dem Ziel der Schmerzlinderung, Steigerung der Vitalität, Beweglichkeit, Belastbarkeit, dem Lösen von Verspannungen und Verklebungen. Es ist alles dabei, The, Dynamik, Kraft, Koordinationen, Gleichgewicht und Spaß!

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: 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.