

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30-10:00 Yoga	9:30-10:30 Pilates	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 danach 30 Min. Tiefenentspannung	10:30-11:30 Stretching	10:30-11:15 WSG 11:15-12:00 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		<b>Öffnungszeiten:</b> Mo.-Fr. 7:00- 22:00 Uhr Sa. + So. 9:00 –18:00 Uhr
17:45-18:30 Step-Fatburner	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 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.

**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