

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa. / So.
09:00 Uhr <b>Pilates</b>	09:15 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>	09:00 Uhr <b>Rückenfit</b>	09:15 Uhr <b>BBP</b>	09:00 Uhr <b>Zumba</b>	<b>Trends &amp; Specials</b>  gem. Aushang im Studio   Facebook
10:00 Uhr <b>BBP</b>	10:10 Uhr <b>Bauch</b> (intensiv 15min)	10:00 Uhr <b>Fettverbrennung</b>	10:15 Uhr <b>Jumping Fitness</b>	10:00 Uhr <b>Yoga</b>	
11:00 Uhr <b>Rehasport / Rückenfit</b>				11:00 Uhr <b>Rehasport / Rückenfit</b>	
	17:00 Uhr <b>Jumping Fitness</b>		17:00 Uhr <b>Indoor-Cycling Basic</b>	17:00 Uhr <b>Yoga</b>	
18:00 Uhr <b>Step &amp; Style</b>	18:00 Uhr <b>Rehasport</b> (ärztl. Verordn.)	18:00 Uhr <b>Cross Fitness</b>	18:00 Uhr <b>Rehasport / Rückenfit</b>	18:00 Uhr <b>Bauch</b> (intensiv 15min)	
19:00 Uhr <b>BBP</b>	19:00 Uhr <b>Fettverbrennung</b>	19:00 Uhr <b>Jumping Fitness</b>	19:00 Uhr <b>Zumba</b>	18:30 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>	<b>Öffnungszeiten</b>  Mo.-Fr. 08:00 - 22:00 Uhr  Sa. / So. 10:00 - 18:00 Uhr
20:00 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>	20:00 Uhr <b>Muscle Power</b>	20:00 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>	20:00 Uhr <b>Jumping Fitness</b>		

**Öffnungszeiten**  
  
 Mo.-Fr.  
08:00 - 22:00 Uhr  
  
 Sa. / So.  
10:00 - 18:00 Uhr  
  
**365 Tage**  
im Jahr geöffnet

# Kurserläuterung

## **Bauch intensiv (15 min)**

Bauchgymnastik pur & individuell dosierbar, von zart bis hart!

## **BBP (Bauch - Beine - Po)**

Bring deinen Körper in Form! Eine Kräftigung der Muskulatur und eine Straffung des Gewebes sind die Hauptziele dieses Kurses.

## **CrossFitness**

Bist Du fit für CrossFitness?

Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination definiert CrossFitness und erreicht dadurch eine höhere Leistungsfähigkeit.

## **Fettverbrennung**

Einfaches & effektives Intervalltraining mit unterschiedlichen Inhalten z.B. Tabata, Fitnessboxen, Crossfitness, Laufen... Das intensive Workout macht Dich fit und unterstützt Dich auf dem Weg zur Topform.

## **Indoorcycling...macht süchtig!**

Das Tempo dieses Trainings auf stationären Tomahawk-Bikes richtet sich nach der Musik. Die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren und das Herzkreislaufsystem wird gestärkt.

## **Jumping Fitness**

Jumping® ist ein dynamisches Fettverbrennungstraining auf speziell entwickelten PROFI Trampolinen. Die Grundlage ist eine Kombination aus schnellen und langsamen Sprüngen, Variationen der traditionellen Aerobic-Schritten, dynamischen Sprints und „Power Sports“-Elemente. Die Komplexität der Übungen gewährleistet, dass der ganze Körper gestärkt wird – Gleichgewichtssinn und Koordination werden wesentlich verbessert. Jumping® ist dreimal effektiver als Joggen und macht einfach gute Laune & Spaß – Sei dabei !!!

## **Muscle Power**

Muscle Power ist ein Ganzkörpertraining mit Langhanteln, welches der allgemeinen Kraftentwicklung sowie der Verringerung des Körperfettanteils dient.

## **Outdoor**

im 14-tägigen Wechsel (gem. Aushang im Studio) werden wir joggen oder eine Nordic Walking Runde drehen.

## **Pilates**

Pilates eignet sich für alle, die ein spezielles Fitnessprogramm benötigen, von einem wohlgeformten Körper träumen, unter Rückenschmerzen leiden und körperlichen sowie psychischen Stress abbauen möchten.

## **Rücken intensiv (15min)**

Intensive Übungen für die obere und untere Rückenmuskulatur.

## **Rehakurs/Rückenfit**

An diesem Kurs können auch Nichtmitglieder auf ärztliches Attest ohne Zuzahlung teilnehmen. Unter sporttherapeutischer Anleitung werden vielfältige Übungen ausgeführt, die die Muskulatur kräftigen und die Wirbelsäule beweglich halten. Dabei gleichst du körperliche Fehlhaltungen aus bzw. korrigierst sie.

## **Step & Style**

Ob einfache Schrittfolgen, Kräftigungsübungen oder reine Fettverbrennung - alles dreht sich um den Step! Ein Kraftausdauerkurs für jeden. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

## **Yoga**

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Yoga hilft Stress abzubauen, zu entspannen und neue Energien zu wecken.

## **Zumba**

Tolles Workout, das Elemente aus der Aerobic und Intervall-Training für Herz & Kreislauf mit heißer Musik und verschiedenen Tanzschritten verbindet. „Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“ ist ein riesiger Erfolg in den Studios.