




















































Unser Kursplan

Stand Oktober 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:45 Uhr / 55 Min. Pilates 			09:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 			
09:45 Uhr / 30 Min. H.I.I.T. 		09:45 Uhr / 55 Min. Rückenfitness 	10:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 	09:00 Uhr / 55 Min. Spinning 		10:00 Uhr / 55 Min. Iron Power 
10:15 Uhr / 30 Min. Stretch & Relax 		11:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 		10:00 Uhr / 55 Min. Bodystyling meets Yoga 		11:15 Uhr / 55 Min. Spinning GA I 
11:00 Uhr / 55 Min. Rückenfitness 		12:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 		11:00 Uhr / 55 Min. Trampolin Fit 		
11:00 Uhr / 30 Min. Human-Sports-Circuit 			11:00 Uhr / 30 Min. Human-Sports-Circuit 			
14:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 			15:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 			
15:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 	16:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 		16:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 			
16:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 	17:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 	17:00 Uhr / 55 Min. Pilates 	17:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 	17:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 		
17:00 Uhr / 55 Min. Trampolin Fit 	18:00 Uhr / 30 Min. Cross Workout 	18:00 Uhr / 55Min. Trampolin Fit 	18:00 Uhr / 55 Min. Rücken 3D 	18:00 Uhr / 45 Min. Reha Sport** 		
18:00 Uhr / 55 Min. Rückenfitness 	18:15 Uhr / 55 Min. Spinning Fortgeschritten 	18:15 Uhr / 30 Min. Spinning Express 	18:15 Uhr / 90 Min. Spinning 			
18:15 Uhr / 55 Min. Spinning 	18:30 Uhr / 30 Min. Bauchexpress 	18:45 Uhr / 30 Min. Human-Sports-Circuit 	19:00 Uhr / 30 Min. Cross Workout 			
19:15 Uhr / 90 Min. Vinyasa-Yoga * 	19:00 Uhr / 55 Min. Rückenfitness 	19:00 Uhr / 55 Min. Rücken 3D Intensiv 	19:30 Uhr / 30 Min. Bauchexpress 	 Kursraum		* Zubuchbar
	19:15 Uhr / 55 Min. Spinning Einsteiger 	20:00 Uhr / 30 Min. BBP Express 	20:00 Uhr / 30 Min. Stretch & Relax 	 Spinningraum		** Mit ärztl. Verordnung
		20:30 Uhr / 30 Min. Mobility 		 Trainingsfläche		 Yoga-Pilates-Personaltrainingszentrum

Entspannung, Beweglichkeit, Kräftigung

- Rücken Fitness** Gib Rückenschmerzen keine Chance! Das abgestimmte Training lindert vorhandene Beschwerden und beugt neuen vor. Wir bieten Dir ein Rückenprogramm in der Gruppe mit viel Spaß in einer lockeren Atmosphäre.
- Pilates** Langsame und kontrollierte Bewegungsausführungen unter Einsatz einer bestimmten Atemtechnik. Die Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelkraftausdauer werden verbessert. Optimiert das Körpergefühl und verhilft zu einem flachen Bauch. Mehr Vitalität für Körper und Geist.
- Vinyasa Yoga** Dynamische Abläufe, die Deine Ausdauer, Flexibilität, Kraft und Konzentration stärken. Es erwartet Dich ein dynamisches System verschiedenster Posen mit dem Ziel der optimalen Verbindung von Bewegung und Atmung.
- Stretch & Relax** Deine halbe Stunde Entspannung nach der Arbeit oder dem Training. Durch verschiedene Mobilisations- und Dehnungsübungen erreichen wir ein ganz besonderes Wohlempfinden, das Dich durch den restlichen Tag begleitet.
- Rücken 3D (-Intensiv)** Rücken 3D spricht mit jeder Übung alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an. Du gehst fließend von einer Bewegung in die andere über und baust so einen Übungs-Flow auf, der dich begeistern wird. Effektiv und modern baust du nach und nach wieder mehr Beweglichkeit auf und kräftigst dabei deine Rücken- & Bauchmuskeln.
- BBP Express:** Den Problemzonen Bauch, Beine und Po wird mit effektiven & gezielten Übungen mit Unterstützung von unterschiedlichen Kleingeräten und viel Spaß auf die Pelle gerückt.
- Mobility:** Mobility verbessert ganz gezielt Deine Beweglichkeit. Das Mobility Training nimmt Übungen und Abläufe auf, die Nervensystem, Muskeln, Sehnen und Gelenke auf gezielte Art und Weise stimulieren und dadurch insgesamt die Beweglichkeit fördern.

Ausdauer & Fettverbrennung

- Spinning (-Express)** Radfahren in der Gruppe zu peppiger Musik. Unter Anleitung und spezieller Beachtung der Herzfrequenz trainieren Fitnesssportler unterschiedlicher Leistungsstufen gemeinsam mit viel Spaß und Motivation. Wenn nicht anders beschrieben sind die Kurse für alle Leistungsstufen.

Straffung & Kräftigung der Muskulatur

- H.I.I.T** H.I.I.T ist ein Hoch Intensives Intervall Training für den ganzen Körper. Es besticht durch Spaß, Abwechslung und überragende Trainingseffekte und ist optimal für eine schnelle Leistungssteigerung. Durch die individuelle Wahl der Intensität ist dieses Kursprogramm für jedes Fitnesslevel geeignet.
- Bauchexpress** Für alle, die wenig Zeit haben und trotzdem viel möchten: ein optimales Training für die bekannte Problemzone Bauch in nur 30 Minuten.
- Cross Workout** Cross Workout-Trainingseinheiten variieren ständig. Die Übungen beinhalten grundsätzlich nur funktionelle Übungen, die mit mittlerer bis hoher Intensität ausgeführt werden. Dabei bedient sich Cross Workout aus verschiedenen Disziplinen und Sportarten.
- Human-Sports Circuit** Ein halbstündiges Training im Human-Sports-Zirkel an Kabelzügen für die Kräftigung des gesamten Körpers. Durch individuelle Gewichtswahl kann jeder mittrainieren.

Kombination: Ausdauer und Kräftigung

- Trampolin Fit** Jeder einzelne Muskel wird durch den Druckwechsel erreicht und massiert. Auch die tiefer liegenden Muskeln werden etwa hundert Mal in der Minute trainiert. Dieser Vorgang regt das Lymphsystem und den Stoffwechsel an, ohne Druckstress für Gelenke und Wirbelsäule.

Kombination: Kräftigung und Beweglichkeit

- Bodystyling meets Yoga:** Bodystyling meets Yoga ist ein hochwirksames Ganzkörper-Workout, welches Yogaelemente mit Bodyshaping verbindet. Harmonische Bewegungsabläufe stärken die Beweglichkeit, Fitness und Kraftausdauer. Durch regelmäßiges Training verbessert sich die Haltung, der Körper wird gestrafft und geformt und die Muskulatur bis in die Tiefe gedehnt.