

AB 24 STUNDEN VORHER BUCHBAR!

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		09 <sup>00</sup> – 09 <sup>55</sup> Uhr <b>NEU!</b> K1 <b>STEPAEROBICLIGHT</b> Aileen	09 <sup>00</sup> – 09 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>WSG</b> Britt	09 <sup>00</sup> – 09 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>QI GONG</b> Eva	09 <sup>00</sup> – 09 <sup>55</sup> Uhr K1 <b>CYCLING</b> Karen	10 <sup>30</sup> – 11 <sup>25</sup> Uhr K3 <b>BECKENBODEN GYMNASTIK</b> Friederike
10 <sup>00</sup> – 10 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>WSG</b> Sonja	10 <sup>00</sup> – 10 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>PHYSIO FITNESS</b> Jan	10 <sup>00</sup> – 10 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>YOGA</b> Christiane (P)	10 <sup>00</sup> – 10 <sup>55</sup> Uhr K1 <b>Yin Yoga</b> Stephan	10 <sup>00</sup> – 10 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>PILATES</b> Eva	10 <sup>00</sup> – 10 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>CORE WORKOUT</b> Aileen	
11 <sup>05</sup> – 12 <sup>00</sup> Uhr K3 <b>YOGA</b> Sonja	10 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup> Uhr <b>NEU!</b> K1 <b>EASYCYCLING</b> Christopher					
		17 <sup>30</sup> – 19 <sup>30</sup> Uhr <b>NEU!</b> GYM <b>CALISTHENICS-TREFF</b> Basti		16 <sup>00</sup> – 17 <sup>30</sup> Uhr K3 <b>KIDS &amp; TEENS FITNESS</b> Momo		
	18 <sup>00</sup> – 18 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>YOGA</b> Jenny	18 <sup>00</sup> – 18 <sup>55</sup> Uhr <b>NEU!</b> K1 <b>GANZKÖRPERINTENSIV</b> Britt		17 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup> Uhr <b>NEU!</b> K1 <b>STEPAEROBIC</b> Aileen		
18 <sup>00</sup> – 18 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>WSG</b> Susy	18 <sup>30</sup> – 19 <sup>00</sup> Uhr K1 <b>TABATA</b> Isabel	18 <sup>00</sup> – 18 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>MEDICAL YOGA</b> Stephan (P)	18 <sup>00</sup> – 18 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>BODYFIT</b> Stephan	17 <sup>45</sup> – 18 <sup>40</sup> Uhr K3 <b>LANGHANTEL WORKOUT</b> Momo		
19 <sup>00</sup> – 19 <sup>55</sup> Uhr K1 <b>CYCLING</b> Natascha	19 <sup>05</sup> – 20 <sup>00</sup> Uhr K3 <b>BELLICON</b> Isabel	19 <sup>00</sup> – 19 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>FITBOXEN</b> Jan-Vincent	19 <sup>00</sup> – 19 <sup>55</sup> Uhr K1 <b>PILATES</b> Eva	18 <sup>50</sup> – 20 <sup>15</sup> Uhr K3 <b>KIDS &amp; TEENS FITNESS</b> Momo		
19 <sup>00</sup> – 19 <sup>55</sup> Uhr K3 <b>POWER ZIRKEL</b> Susy	19 <sup>00</sup> – 19 <sup>45</sup> Uhr GYM <b>TRX' MEETS FUNCTIONAL</b> Basti	19 <sup>00</sup> – 19 <sup>55</sup> Uhr K1 <b>YOGA MEETS BODYART</b> Britt	19 <sup>05</sup> – 20 <sup>00</sup> Uhr K3 <b>ZUMBA</b> Claudia			
		20 <sup>05</sup> – 21 <sup>00</sup> Uhr <b>NEU!</b> K1 <b>CYCLING</b> Martin	19 <sup>00</sup> – 19 <sup>45</sup> Uhr <b>NEU!</b> GYM <b>TRX' MEETS FUNCTIONAL</b> Basti			



KURSRAUM 1-3 **K1-3**  
ENTSPANNUNGSKURSE ■  
HERZ-KREISLAUF-TRAINING ■  
KRAFTAUSDAUERKURSE ■  
PRÄVENTIONSKURSE (P)

## DAS BIETEN UNSERE KURSE

### PILATES

Pilates fördert die Kräftigung der Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen und dehnt die Muskulatur. Außerdem stärkt es die innere Mitte und gibt Dir Kraft für den Alltag.

### YOGA

Yoga hat eine beruhigende Wirkung und kann Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Zusätzlich werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert.

### YOGA MEETS BODYART

Yoga & Bodyart in perfekter Kombination, um nicht nur den Körper, sondern auch den Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Bewegung und Mobilität stehen hier im Fokus, um die Lebensqualität langfristig zu verbessern.

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK (WSG)

Der perfekte Kurs, wenn du Dich von kleineren Rückenbeschwerden lösen oder Deine Rückengesundheit erhalten möchtest. Unter fachkundiger Anleitung erlebst Du Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung.

### QI GONG

Qi Gong arbeitet mit der Lebensenergie und ist Bestandteil der traditionellen, chinesischen Medizin. Es dient zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, aktiviert Selbstheilkräfte durch Heilgymnastik, Atemübungen und Meditation.

### MEDICAL YOGA

Medical Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga. Eine Kombination aus klassischen Yoga Übungen und Elementen des Faszientraining. Zudem ergänzt es einzelne Positionen mit modifizierten, aus physiotherapeutischer Sicht entwickelte Anpassungen.

### YIN YOGA

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Energiefluss harmonisiert und so unsere Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Sie lenkt den Blick auf das Innere, beruhigt das vegetative Nervensystem und entspannt und stärkt den ganzen Körper.

### BECKENBODENGYMNASTIK

Beim Beckenbodentraining handelt es sich um Körperübungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, was bei Beschwerden wie beispielsweise Inkontinenz, Instabilität der Wirbelsäule oder Organsenkungen helfen soll.

### TABATA

Eine Form des hochintensiven Intervalltrainings, bei der sich kurze Phasen der extremen körperlichen Ausdauerbelastung mit kurzen Erholungsphasen abwechseln.

### BODYFIT

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Fokus auf Kraftausdauer und funktionellem Training bei hoher Intensität mit Körpereigengewicht und Kleingeräten auch für bessere Fettverbrennung, Agilität, Herz-Kreislauf und Koordination.

### LANGHANTEL WORKOUT

Ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout mit Langhantel für alle Fitness-Levels. Es begeistert durch faszinierende Trainingseffekte, ist das optimale Bodystyling und trainiert zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem.

### POWER WORKOUT

Das Power Workout bietet ein Ganzkörpertraining mit und ohne Zusatzgeräte, für jedes Fitnesslevel. Diese intensive Trainingsform fördert Kraft, Ausdauer, Stabilität, Koordination, Sprungkraft und Schnelligkeit.

### CORE WORKOUT

Ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung, Straffung und Formung des Rumpfes. Mit motivierender Musik und unter erfahrener Anleitung verbesserst Du Deine Kondition und fördest Deine Koordination.

### CALISTHENICS

(griech. Kallos=schön, sthenos=Stärke) Ein international gebräuchlicher Kulturbegriff, der Eigengewichtsübungen integriert. Der Schwerpunkt liegt auf der intermuskulären Koordination, und umfasst das Repertoire des Geräteturnens.

### GANZKÖRPER-INTENSIV

Ein hochintensives Intervall Training das überschüssige Fettreserven zum schmelzen bringt und den gesamten Körper stärkt. Die Übungen werden meist in 3 Schwierigkeitsstufen gesteigert.

### BELLICON JUMPING

Bellicons sind spezielle Mini-Trampoline. Hier werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig trainiert. Durch den angeborenen Wiegereflex wirkt das Schwingen außerdem auch noch entspannend. Kaum ein anderes Trainingsgerät bringt Sie so rundherum in Schwung und macht dabei auch noch so viel Spaß.

### TRX® MEETS FUNCTIONAL

Functional Training ist ein Ganzkörperworkout bestehend aus Stabilitätsübungen gepaart mit einem Herz Kreislauftraining zur Stärkung aller Muskelgruppen für den Alltag. Alle Altersgruppen finden hier eine spannende Möglichkeit Trainingsergebnisse zu erzielen.

### BOXEN

Boxen trifft Fitness. Durch das Erlernen von Boxtechniken gepaart mit intensiven Fitnessübungen geht das FitBoxen neue Wege. Ob alleine mit dem Sandsack oder im Partnertraining. Es werden vor allem Kraft, Ausdauer und Reaktionsvermögen trainiert. Der Spaß ist garantiert.

### ZUMBA

Ist für jeden geeignet, der Stress und die Pfunde einfach „wegtanzen“ möchte. In einer berauschenden Stunde aus hypnotischen Rhythmen und verlockenden Bewegungen verbrennst Du Kalorien, Dein Herz-Kreislauf-System wird gestärkt sowie Deine Muskeln aufgebaut. Du musst nicht tanzen können und brauchst auch keinen Tanzpartner.

### CYCLING & EASYCYCLING (FÜR EINSTEIGER+SENIOREN GEEIGNET)

Ein Kurs auf dem Bike, bei dem das Wetter keine Rolle spielt. Durch motivierende Instruktionen und powervolle Musik wird Fahrradfahren zum Vergnügen. Egal ob Anfänger oder Profi. Die individuelle Einstellung des Bikes bestimmt das Trainingslevel.

### STEPAEROBIC & STEPAEROBICLIGHT

Dynamisches Fitnesstraining, verbessert Ausdauer, Koordination, Fettverbrennung und Muskulatur, in der Gruppe mit Musik und Stepp-Brett.

### KIDS & TEENS FITNESS

Ein Training das die Themen Koordination, Körpergefühl und Beweglichkeit langsam angeht und den perfekten Einstieg, auch für die Kleinen, bietet. Darüber hinaus werden Durchsetzungsfähigkeit und Willensstärke geschult.