

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa. / So.
09:00 Uhr Pilates	09:15 Uhr Indoor-Cycling	09:00 Uhr Rückenfit	09:15 Uhr BBP	09:00 Uhr Zumba	Trends & Specials gem. Aushang im Studio  Facebook
10:00 Uhr BBP	10:10 Uhr Bauch (intensiv 15min)	10:00 Uhr Fettverbrennung	10:15 Uhr Jumping Fitness	10:00 Uhr Yoga	
11:00 Uhr Rehasport / Rückenfit				11:00 Uhr Rehasport / Rückenfit	
	17:00 Uhr Jumping Fitness		17:00 Uhr Indoor-Cycling Basic	17:00 Uhr Yoga	
18:00 Uhr Jumping Fitness	18:00 Uhr Rehasport (ärztl. Verordn.)	18:00 Uhr Cross Fitness	18:00 Uhr Rehasport / Rückenfit	18:00 Uhr Bauch (intensiv 15min)	
19:00 Uhr BBP	19:00 Uhr Fettverbrennung	19:00 Uhr Jumping Fitness	19:00 Uhr Zumba	18:30 Uhr Indoor-Cycling	Öffnungszeiten Mo.-Fr. 08:00 - 22:00 Uhr Sa. / So. 10:00 - 18:00 Uhr 365 Tage im Jahr geöffnet
20:00 Uhr Indoor-Cycling	20:00 Uhr Muscle Power	20:00 Uhr Indoor-Cycling			

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.

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.

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.