

MONTAG

9:15 - 10:00

**ZIRKEL-
TRAINING**

10:00 - 11:00

PILAYOGIS

17:15 - 18:00

SYNRGY

18:15 - 19:00

X-WORK

19:00 - 19:45

JUMPING[®]
FITNESS

19:45 - 20:30

**BAUCH-
BEINE-PO****DIENSTAG**

10:00 - 11:00

BODYSTYLING

11:15 - 12:00

STEP 50+

18:00 - 18:30

BAUCH SPEZIAL

18:30 - 19:15

STEP

19:15 - 20:00

YOGA

20:00 - 20:45

JUMPING[®]
FITNESS**MITTWOCH**

09:30 - 10:15

HI-TAB[®]
HIGH-INTENSITY-TRAINING
GOLD

10:15 - 11:00

RÜCKENFITNESS

17:15 - 18:00

**ZIRKEL-
TRAINING**

18:00 - 18:30

BAUCH SPEZIAL

18:30 - 19:30

POWER PUMP

19:30 - 20:30

HI-TAB[®]
HIGH-INTENSITY-TRAINING**DONNERSTAG**

17:30 - 18:15

AOK **AKTIV &
ENTSPANNT**

18:15 - 19:00

**BAUCH-
BEINE-PO**

19:00 - 19:45

DUMBATA

19:45 - 20:30

JUMPING[®]
FITNESS**FREITAG**

9:00 - 9:45

SYNRGY

09:45 - 10:30

RÜCKENFITNESS

10:30 - 11:00

MOBILITY

17:45 - 18:30

JUMPING[®]
FITNESS
(ab November 2018)

18:30 - 19:15

X-WORK**SAMSTAG**

11:00 - 12:00

STRONG
by **ZUMBA**
FITNESS13:00 - 13:45 *Special***JUMPING[®]**
FITNESS
*(Tage siehe Aushang)***SONNTAG**

12:30 - 13:30

HI-TAB[®]
HIGH-INTENSITY-TRAINING
GOLD

14:00 - 15:00

HI-TAB[®]
HIGH-INTENSITY-TRAINING

ZIRKELTRAINING

3 Runden im Kraftzirkel zur Kräftigung des gesamten Körpers ohne jegliche Geräteeinstellungen, ideal für Einsteiger!

BODYSTYLING

Alle wichtigen Körperpartien und Muskelgruppen werden effektiv mit und ohne Hilfsmittel trainiert.

STEP

Der Klassiker des Herz-Kreislauftrainings, verschiedene Aufbauschritte zu motivierender Musik!

POWER PUMP

Keine Lust auf Gerätetraining? Mit diesem 60-minütigen Ganzkörper-Workout mit Lang- und Kurzhanteln trainierst du sämtliche Muskelgruppen.

RÜCKENFITNESS

Rückenbeschwerden im Alltag? Hier wirst du sie los und beugst dagegen vor.

MOBILITY

Verbessere deine Beweglichkeit durch intensives Stretch- und Faszientraining.

X-WORK

Ein intensives Crossfit-Programm für den ganzen Körper. Zwei 15 Minuten Intervalle bringen dich ins Schwitzen! Jede Stunde ist anders aufgebaut und bietet dir eine perfekte Abwechslung zwischen Kraft und Kondition.

BAUCH-BEINE-PO

Ein flacher Bauch, ein straffer Po und schlanke Beine gehören zu deinen Trainingszielen? Hier bist du richtig!

BAUCH SPEZIAL

In 30 Minuten trainieren wir auf der Matte intensiv deine Bauchmuskulatur mit anschließender Stretching Einheit.

YOGA

Vereine Körper und Seele! Trainiere deine Beweglichkeit, Atmung und Kraft.

PILAYOGIS

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur in Kombination mit Entspannungselementen aus dem Yoga.

SYNRGY

Wir betreuen dich an unserem Synrgy Turm und zeigen dir neue Möglichkeiten für dein Workout mit funktionellen Übungen.

Jumping
FITNESS

DAS Ausdauertraining auf dem Trampolin!
Gelenkschonend und schweißtreibend zugleich.

* **ACHTUNG:** Der Samstagskurs findet nur an ausgewählten Tagen statt!
Bitte beachtet unsere Aushänge. *Special*

kids

Jumping
FITNESS

Start ab November 2018! Jumping für unsere Kleinen.

STRONG by ZUMBA
FITNESS

Dieses intensive Intervalltraining von den Machern von Zumba kombiniert das Workout perfekt mit den Beats der Musik. Die perfekte Synchronisation von Musik und Wiederholungen lassen jede Pore schwitzen!

DUMBATA

Tabata mal anders! Intervallpower mit Kurzhanteln.

HI-TAB
HIGH-INTENSITY-TRAINING

HI-TAB
HIGH-INTENSITY-TRAINING **GOLD**

Power Intervalle für deinen gesamten Körper.
Trainiere gleichzeitig Kondition und Kraft!

Hi-Tab ist zu anstrengend? Dann versuche es mit unserem Hi-Tab Gold Kurs.



GÜLTIG AB DEM 01. OKTOBER 2018

KURSANGEBOT