

# KURSPLAN FREIBURG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Fatburner 8:30–9:30	Faszientraining 9:00–9:40	Bodyforming 9:15–10:15		Bodyforming 9:15–10:15		
Fitness 50+ 9:30–10:30	Gesunder Rücken 9:50–10:35		Pilates 9:45–10:45			
Aquafit 10:45–11:15		Aquafit 10:30–11:00		Aquafit 10:30–11:15		
Indoor Cycling 17:30–18:30	BODYART Basic 17:00–18:00	HOT IRON 17:15–18:15		Rückenkurs 18:00–19:00	Aquafit 18:00–18:45	
Fatburner 18:00–18:30	BODYART Stretch 18:00–19:00	Indoor Cycling 18:15–19:15		Faszienkurs 19:00–19:30		
Power Pilates 18:30–19:30		Aqua Cycling 19:45–20:30				
Aqua Cycling 19:15–20:00		Bodyforming 19:00–20:00				Aquafit 11:00–11:45

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen.  
An Feiertagen finden keine Kurse statt.

#ENERGIE #BALANCE #GESUNDHEIT

# KURSBESCHREIBUNGEN

## HOT IRON

HOT IRON ist ein durchdachtes Ganzkörperkonzept mit Fokus auf die Langhantel, das Deine Muskeln formt, Deinen Körper schützt und Dich spürbar stärker macht. Mit effektiven Kraftübungen trainierst Du gezielt Beine, Po, Rücken, Bauch und Oberkörper – als Booty Builder, Rückenstabilisator oder starke Basis für Deine Bestform.

## Fatburner

Dieses energiegeladene Workout kombiniert aerobe Übungen mit Krafttraining, hält Deinen Puls hoch und kurbelt Stoffwechsel sowie Energieverbrauch an – perfekt, um die Fettverbrennung zu steigern. Du trainierst effektiv und fühlst Dich sofort energiegeladen.

## Bodyforming

Dich erwartet ein abwechslungsreiches Training, das gezielt Bauch, Beine und Po kräftigt und formt. Alle Körperfäden werden gestrafft. Fett wird verbrannt und Muskulatur effektiv aufgebaut – für ein starkes, definiertes Körpererfühl.

## Indoor Cycling

Steig auf, dreh auf und fahr Dich frei! Indoor Cycling ist ein intensives Ausdauertraining für Körper und Geist. Der Rhythmus der Musik treibt Dich an, Deine Beine arbeiten im Flow und Du bestimmst Dein Tempo. Action und Fokus verschmelzen zu einem hochwirksamen Workout.

## (Power) Pilates

Stärke Deine Körpermitte, dein Powerhouse. Pilates kombiniert gezielt Atmung, Kraft und Beweglichkeit, um vor allem die tief liegenden, oft schwächeren Muskeln zu trainieren. Mit kontrollierten, fließenden Bewegungen verbesserrst Du Haltung, Stabilität und Körperbewusstsein.

## Fitness 50+

Dieser Kurs bietet ein vielfältiges Training für den ganzen Körper, fördert Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und stabilisiert den Bewegungsapparat – ideal, um auch im fortgeschrittenen Alter fit, kraftvoll und beweglich zu bleiben.

## Faszientraining/-kurs

Dieses Training löst Verspannungen, verbessert Beweglichkeit und steigert die Leistungsfähigkeit Deines Körpers. Gleichzeitig unterstützt es eine gesunde Bewegungsqualität im Alltag und Sport, fördert die Regeneration und macht Dich geschmeidig und beweglich. Egal, ob zur Prävention, nach Belastungen oder einfach für ein besseres Körpererfühl, hier tust Du Deinem Körper nachhaltig etwas Gutes.

## BODYART

BODYART ist ein ganzheitliches Training auf Basis der fünf Elemente der chinesischen Medizin, das Körper, Geist und Seele als Einheit anspricht. Inspiriert von Yoga, Pilates, Tai-Chi und Tanz kombiniert es fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und fördert Kraft, Flexibilität und Balance. Gleichzeitig verbessert es Haltung, Stabilität und Koordination, lindert Rückenschmerzen und reduziert Stress.

## Gesunder Rücken

Mach Deinen Rücken stark! Mit funktionellen, alltagstauglichen Übungen stärkst Du Rücken und Körpermitte, verbessertest Haltung und Beweglichkeit, und hast dabei richtig Spaß. Egal, ob zur Vorbeugung oder zum sanften Wiedereinstieg: Dein Rücken wird es Dir danken!

## Aquafit

Abtauchen, bewegen, Energie tanken! Im Hallenbad stärkst Du Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer – mal mit, mal ohne Geräte. Aquafit ist gelenkschonend, effektiv und macht Spaß. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – Du tust Deinem Körper etwas Gutes und bringst Energie in den Alltag.

## Aqua Cycling

Beim Aqua Cycling trainierst Du Ausdauer, Kraft und Herz-Kreislauf auf einem speziell angepassten Wasserfahrrad. Du bestimmst das Tempo, während ein Trainer Dich sicher begleitet. Gelenkschonend, intensiv und motivierend – ein Training, das Energie gibt und Spaß macht.