

KURSPLAN GRENZACH-WYHLEN



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Gesunder Rücken
9:15–10:00

Morgengruß
9:15–9:55

Aktiv-Zirkel
12:00–12:45

Aktiv-Zirkel
12:00–12:45

Muscle Work
17:55–18:55

Lift
18:00–19:10

Body Fit
17:50–18:35

Lift
18:00–19:00

Thai Box
18:00–19:00

Thai Box
19:00–20:00

Gesunder Rücken
19:15–20:15

Rücken Fit
18:40–19:25

Indoor Cycling
19:10–20:05

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

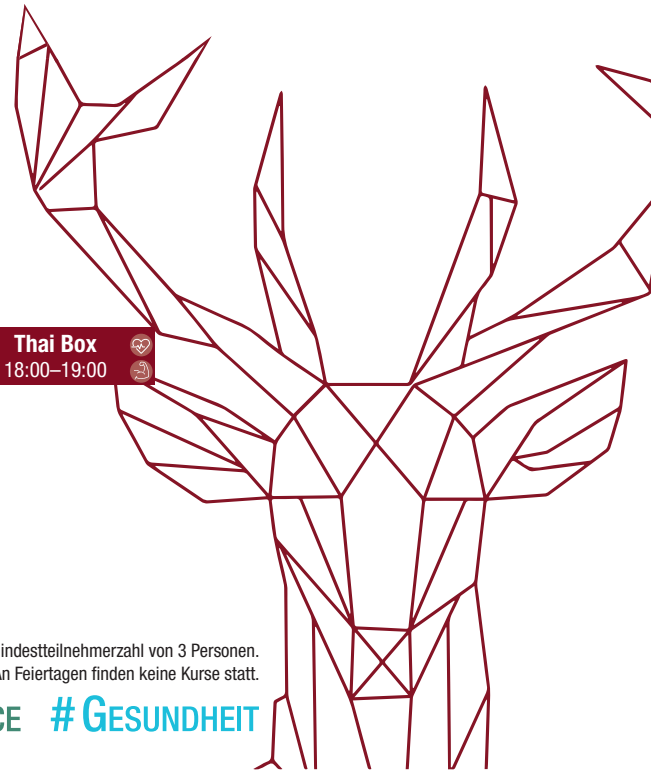


Krafttraining



Cardiotraining

#ENERGIE #BALANCE #GESUNDHEIT



KURSBESCHREIBUNGEN

Aktiv-Zirkel

Push Dich an Deine Grenzen! Kurze Intervalle wechseln zwischen Kraft- und Ausdauerübungen. Dein gesamter Körper wird gefordert, Fitness, Fettverbrennung und Leistungsfähigkeit steigen, für spürbare Ergebnisse garantiert!

Thai Box

Kraft, Technik und volle Kontrolle – Thai Box fordert Deinen ganzen Körper mit kraftvollen Bewegungen aus Armen und Beinen. Du trainierst Koordination, Schnelligkeit und Körperbeherrschung und stärkst gleichzeitig Muskeln und Ausdauer. Ein intensives Training, das Dich mental und körperlich wachsen lässt.

Muscle Work

Baue Muskeln auf – werde stärker! Muscle Work ist Dein gezieltes Krafttraining für Muskelaufbau und Definition. Mit strukturierten, progressiven Übungen steigertest Du Kraft und Muskelmasse effektiv. Perfekt, wenn Du sichtbar stärker werden und Deinen Körper formen möchtest.

Morgengruß

Starte den Tag energiegeladen und positiv! Der Morgengruß-Kurs hilft Dir, Energie zu tanken, den Geist zu beruhigen und eine positive Grundhaltung zu entwickeln. Mit verschiedenen Techniken bereitest Du Dich optimal auf die Herausforderungen des Tages vor.

Body Fit

Forme Deinen Körper – spüre Deine Stärke! Im Body Fit trainierst Du Deinen ganzen Körper mit Fokus auf Beine, Gesäß und Körpermitte. Mit Eigengewicht und abwechslungsreichen Kleingeräten bringst Du Deine Muskeln zum Arbeiten, straffst gezielt Problemzonen und steigertest Deine Fitness spürbar.

Lift

Heb Dich auf das nächste Level! Dieses energiegeladene Langhanteltraining stärkt Deine Muskulatur, verbessert Deine Ausdauer und formt Deinen Körper sichtbar. Alle großen Muskelgruppen werden effektiv trainiert – für mehr Kraft, Definition und ein starkes Körpergefühl, egal auf welchem Fitnesslevel Du startest.

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.

Gesunder Rücken / Rücken Fit

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