

# KURSPLAN GRENZACH-WYHLEN

**maxx!**  
GESUNDHEITSZENTRUM

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.



#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 steigerst Du Kraft und Muskelmasse effektiv. Perfekt, wenn Du sichtbar stärker werden und Deinen Körper formen möchtest.

## 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 steigerst 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 stehst.

## 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.

## 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.

## Gesunder Rücken / Rücken Fit

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