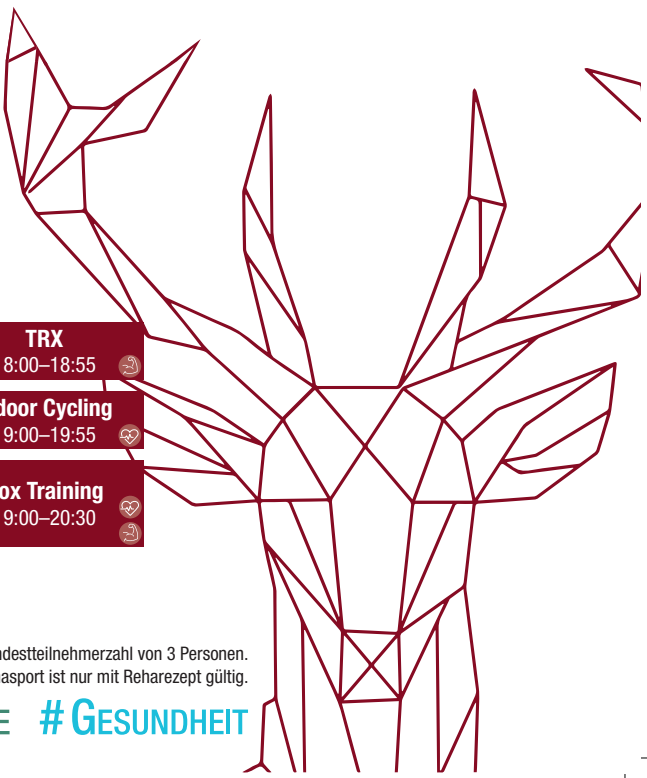


KURSPLAN LAUFENBURG



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Bodyforming 9:15–10:30	Gesunder Rücken 9:15–10:10	Core Training 9:30–10:25	Vinyasa Yoga 9:15–10:45	Bodyforming 9:15–10:30		Bodyforming 9:30–10:25
	Faszien & Relax 10:15–10:50	Rehasport* 9:45–10:30				
	Rehasport* 11:00–11:45	Rehasport* 10:45–11:30	Rehasport* 11:00–11:45			
	Rehasport* 17:15–18:00	Rehasport* 17:00–17:45				
Gesunder Rücken 18:00–18:50	Functional Training Langhantel	TRX 18:00–18:55	Bodyforming 18:15–19:10	TRX 18:00–18:55		
Indoor Cycling 18:00–18:55	Pilates 19:15–20:10	Indoor Cycling 19:15–20:15	Bauch Express 19:15–19:45	Indoor Cycling 19:00–19:55		
Functional Training Langhantel				Box Training 19:00–20:30		



Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen.
 *Die Teilnahme am Rehasport ist nur mit Reharezept gültig.

KURSBESCHREIBUNGEN

Functional Training Langhantel

Stärke Deinen gesamten Körper mit einem abwechslungsreichen Langhanteltraining. Mit gezielten Übungen trainierst Du Kraft, Stabilität und Koordination und beanspruchst dabei mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Das Gewicht lässt sich individuell an Dein Trainingslevel anpassen. So verbesserst Du Deine Leistungsfähigkeit und entwickelst einen starken, belastbaren Körper.

TRX

Trainiere mit Deinem eigenen Körpergewicht! Beim TRX-Training, einem unelastischen Gurt- und Seilsystem, entsteht ein dreidimensionales Ganzkörper-Workout, das die Muskulatur auf eine völlig neue Art beansprucht. Deine Core-Muskulatur arbeitet bei jeder Übung mit und sorgt für eine starke, stabile Körpermitte. Du baust Kraft auf, verbesserst Stabilität und Koordination – effektiv, sicher und über- raschend fordernd.

Bodyforming

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

Core Training

Hol Dir Deine starke Mitte. In diesem kurzen, knackigen Workout trainierst Du gezielt Deine komplette Bauchmuskulatur und den Rücken. Spüre, wie Deine Core-Muskeln stärker werden, Deine Haltung sich verbessert und Dein Körper energie- geladen und definiert wird.

Bauch Express

30 Minuten volle Power für Deine Körpermitte! Mit abwechslungsreichen und intensiven Übungen bringst Du Deine Bauchmuskulatur zum Arbeiten und stärkst gleichzeitig Deinen gesamten Rumpf. Das kompakte Workout verbessert Deine Körperspannung und Stabilität – kurz, knackig und effektiv.

Box Training

Lass Deine Energie raus – schlag Dich fit! Dieses intensive Ganzkörper-Workout verbindet Boxtechniken mit funktionel- lem Fitnesstraining. Du steigerst Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, verbesserst Deine Koordination und baust Stress effektiv ab. Spüre die Power, die Dynamik und das starke Körpergefühl nach jeder Einheit.

Indoor Cycling

Steig auf, fahr los und fahr Dich frei! Indoor Cycling ist ein intensives Ausdauer- training auf dem Bike. Der Rhythmus der Musik treibt Dich an. Du bestimmst Dein Tempo, Action und Fokus verschmelzen zu einem hochwirksamen Workout.

Pilates

Stärke Deine Körpermitte, dein Power- house. Pilates kombiniert gezielt Atmung, Kraft und Beweglichkeit, um vor allem die tief liegenden, oft schwächeren Muskeln zu trainieren. Mit kontrollierten, fließenden Bewegungen verbesserst Du Haltung, Sta- bilität und Körperbewusstsein.

Rehasport

Rehasport ist ein vom Arzt verordne- tes Bewegungstraining, welches auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist. Der Rehasport findet in Kleingruppen statt und wird von Sport- und Physio- therapeuten oder speziell dafür aus- gebildeten Übungsleitern durchgeführt. Rehasport verbessert die Kraft, Koor- dination, Ausdauer und Beweglichkeit und erhält langfristig Gesundheit und Lebensqualität.

Yoga

In unseren Yoga-Kursen stärkst Du Körper, Geist und Seele auf vielfältige Weise. Ob sanftes Yin Yoga zum Entspannen und Deh- nen, dynamisches Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga zur Aktivierung Deiner Energie oder klassisches Yoga für mehr Beweglichkeit und Vitalität – hier lernst Du die Grundlagen, verbesserst Haltung und Beweglichkeit und findest innere Ruhe. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Erlebe, wie Yoga Körper und Geist in Einklang bringt.

Faszien & Relax

Dieses Training löst Verspannungen, ver- bessert Beweglichkeit und steigert die Leis- tungsfähigkeit Deines Körpers. Gleichzeitig unterstützt es eine gesunde Bewegungs- qualität im Alltag und Sport, fördert die Regeneration und macht Dich geschmeidig und beweglich. Egal, ob zur Prävention, nach Belastungen oder einfach für ein bes- seres Körpergefühl, hier tust Du Deinem Körper nachhaltig etwas Gutes.

Gesunder Rücken

Mach Deinen Rücken stark. Mit funk- tion- ellen, alltagstauglichen Übungen stärkst Du gezielt Deine Körpermitte, verbesserst Haltung und Beweglichkeit und hast dabei richtig Spaß. Egal ob zur Vorbeugung oder als sanftes Training - Dein Rücken wird es Dir danken!