

**MONTAG**

07.00 – 22.00 Uhr

09.15 – 10.05 Uhr

**Bodyforming**

10.10 – 10.40 Uhr

**Bauch express****DIENSTAG**

07.00 – 22.00 Uhr

09.15 – 10.10 Uhr

**Gesunder Rücken**

10.15 – 11.00 Uhr

**Faszien & Relax**

11.00 – 11.45 Uhr

**Rehasport\*****MITTWOCH**

07.00 – 22.00 Uhr

09.30 – 10.25 Uhr

**Core Training**

09.45 – 10.30 Uhr

**Rehasport\***

10.45 – 11.30 Uhr

**Rehasport\*****DONNERSTAG**

07.00 – 22.00 Uhr

09.15 – 10.45 Uhr

**Vinyasa Yoga**

11.00 – 11.45 Uhr

**Rehasport\*****FREITAG**

07.00 – 22.00 Uhr

09.15 – 10.30 Uhr

**Bodyforming****SONNTAG**

9.00 – 14.00 Uhr

09.30 – 10.25 Uhr

**Bodyforming**

18.00 – 18.50 Uhr

**Gesunder Rücken**

18.00 – 19.00 Uhr

**Indoor Cycling**

19.00 – 19.50 Uhr

**Hot Iron**

19.00 – 20.15 Uhr

**Yin Yoga**

17.30 – 18.15 Uhr

**Rehasport\***

18.00 – 18.55 Uhr

**Functional Training**

19.00 – 19.55 Uhr

**Pilates**

17.00 – 17.45 Uhr

**Rehasport\***

18.00 – 19.00 Uhr

**TRX**

19.15 – 20.15 Uhr

**Indoor Cycling**

18.00 – 18.50 Uhr

**Fatburner**

19.00 – 19.55 Uhr

**Hot Iron**

19.00 – 19.55 Uhr

**TRX**

19.00 – 20.30 Uhr

**Box Training**

# KURSBESCHREIBUNGEN

## Bodyforming

In Kürze zu einer schönen Figur! Hier erwartet Dich ein sehr abwechslungsreiches Training, das gezielt Bauch, Beine und Po kräftigt und formt. Alle Körperpartien werden gestrafft, Fett wird verbrannt und Muskulatur wird aufgebaut.

## Gesunder Rücken

Ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenprobleme haben oder diesen vorbeugen möchten.

## Hot Iron

Die Verbindung zwischen Krafttraining und klassischem Group Fitness Training. Die Übungen mit der Langhantel werden zu einem schweißtreibenden Gruppen-Workout. Für Frauen: schlankere Arme und Beine, die Muskulatur wird verdichtet, gestrafft und gestärkt Für Männer: Deutlicher Muskelzuwachs möglich!

## Faszien & Relax

Das Training erhöht die Leistungsfähigkeit des Körpers und beschleunigt Heilungsprozesse. Es dient zur Verletzungsprävention und löst Verspannungen. Außerdem macht es den Körper weich, geschmeidig und funktionsfähig.

## Rehasport

Rehasport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, welches auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist. Der Rehasport findet in Kleingruppen statt und wird von Sport- und Physiotherapeuten oder speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt. Rehasport verbessert die Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit und erhält langfristig Gesundheit und Lebensqualität.

## Functional Training

Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates - schöne Muskeln gibt es gratis dazu!

## Pilates

Im Pilates dreht sich alles um Deine Körpermitte, das Powerhouse. Atmung, Kraft und Beweglichkeit werden auf einzigartige Weise miteinander kombiniert und primär sollen die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskel trainiert werden.

## Yin Yoga

Yin Yoga ist eine sanfte Yoga-Praxis, die sich auf das Dehnen und Entspannen der tiefen Muskeln und des Bindegewebes konzentriert.

## TRX

Der TRX Suspension Trainer ist die sensationelle Neuentwicklung aus den USA, die Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer mit einer bis dato nie erreichten Intensität trainiert! Für Athleten und Freizeitsportler gleichermaßen geeignet.

## Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, sodass ein kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

## Fatburner

Ein idealer Kurs zum Abnehmen, da hier der Belastungspuls auf einem konstant hohen Level bleibt. Das ganze ohne Sprünge, Drehungen oder komplizierte Schritte, sodass alle, vom Anfänger bis zum Profi, ihr Ziel erreichen.

## Indoor Cycling

Unsere Indoor Cycling-Kurse sind ein perfektes Training für Körper und Geist. Du spürst sofort, wie der Rhythmus der Musik in Deinen Körper fährt und Deine Beine wie von selbst treten, immer weiter. Action und Ent-

spannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training. Du entscheidest selbst, was Du Dir beim Indoor Cycling abverlangst.

## Box Training

Ein intensives Ganzkörper-Workout, das Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit vereint! Beim Box Training erwarten dich abwechslungsreiche Übungen mit Schlag- und Techniktraining, gepaart mit funktionellem Fitnesstraining. Hier verbesserst du deine Koordination, stärkst deine Muskulatur und baust Stress ab – alles in einer energiegeladenen Atmosphäre.

## Core Training

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem gezielten Training der Rumpfmuskulatur, um Stabilität, Kraft und Flexibilität zu verbessern. Ein starker Core ist entscheidend für die Verbesserung der Körperhaltung, die Vermeidung von Verletzungen und die Optimierung der sportlichen Leistung. Schwerpunkt ist die Stärkung des gesamten Rumpfs, mit besonderem Augenmerk auf die Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur, sowie den Beckenboden. Die Übungen werden schrittweise in der Intensität angepasst, um sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene zu fordern.