

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 10:15–11:00	Rehasport* 9:45–10:30				
	Rehasport* 11:00–11:45	Rehasport* 10:45–11:30	Rehasport* 11:00–11:45			
Gesunder Rücken 18:00–18:50	Rehasport* 17:15–18:00	Rehasport* 17:00–17:45	Fatburner 18:00–18:50	TRX 18:00–18:55	Indoor Cycling 19:00–19:55	Box Training 19:00–20:30
Indoor Cycling 18:00–18:55	Functional Training 18:00–18:55	TRX 18:00–18:55	Functional Training 19:00–19:55			
Functional Training Langhantel 19:00–19:55	Pilates 19:00–19:55					

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

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT

KURSBESCHREIBUNGEN

Functional Training

Mach deinen Körper fit, stark und beweglich! Dieses funktionelle Ganzkörpertraining nutzt natürliche, alltagsnahe Bewegungen und beansprucht alle Muskelgruppen gleichzeitig, besonders die Körpermitte. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Mobility und Koordination für mehr Stabilität und Leistungsfähigkeit im Alltag. Geleitet wird das Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Bändern, Medizinbällen und Kettlebells. Das Ergebnis: ein belastbarer Bewegungsapparat und sichtbare Muskeldefinition.

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, siehst Ergebnisse und fühlst Dich sofort energiegeladen.

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 energiegeladen und definiert wird.

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, verbessern Stabilität und Koordination – effektiv, sicher und überraschend fordernd.

Box Training

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

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.

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 verbessern Du Haltung, Stabilität und Körperbewusstsein.

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.

Yoga

In unseren Yoga-Kursen stärkst Du Körper, Geist und Seele auf vielfältige Weise. Ob sanftes Yin Yoga zum Entspannen und Dehnen, dynamisches Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga zur Aktivierung Deiner Energie oder klassisches Yoga für mehr Beweglichkeit und Vitalität – hier lernst Du die Grundlagen, verbessert 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, 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 Körpergefühl, hier tutst Du Deinem Körper nachhaltig etwas Gutes.

Gesunder Rücken

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!