

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08.30-09.00 ★ Funktionstraining (Hocker) Mit Sandra (ab 27.08.)		08.45-09.15 Funktionstraining (Hocker) Mit Ieva			
09.10-09.40 ★ Funktionstraining (Rücken) Mit Sandra (ab 27.08.)	09.15-09.45 Funktionstraining Mit Ieva	09.20-09.50 Funktionstraining (Rücken) Mit Ieva	09.15-09.45 Funktionstraining Mit Ieva	09.00-09.30 Funktionstraining	11.30-12.30 CrossWorkout Mit Steven
10.00-11.00 Bodystyling Mit Jana	10.00-11.00 Soft Cycling Mit Steven	10.00-11.00 Box-&Faszienfitness Mit Marko		10.00-11.00 Faszien-Pilates Mit Melanie	12.30-13.00 Faszien-Express Mit Steven
11.00-11.30 Stretch & Relax Mit Jana		11.00-12.00 Pilates Mit Marko	11.00-12.00 Yoga Mit Milind	11.00-12.00 Body&Mind Mit Melanie	
17.00-17.30 Funktionstraining Mit Ieva		17.30-18.30 Yoga Julia	17.30-18.00 Bauch-Express Mit Jana		
17.30-18.00 Rücken-Express Mit Anna	17.45-18.30 ⌚ Funktionstraining Mit Karin	18.30-19.15 ★ Tabata Mit Jana	18.00-19.00 Zumba Mit Jessica	17.00-18.00 ★ Pilates Mit Norbert	
18.00-19.00 Zumba Mit Anna	18.30-19.30 Pilates Mit Karin	19.15-19.45 ★ Bauch-Express Mit Ralf	19.00-19.45 ⌚ Funktionstraining Mit Raya	18.00-19.00 ★ Cycling Mit Steven	
19.00-19.30 Bauch-Express Mit Anna	19.30-20.30 ★ ⌚ Cross Workout Mit Steven	19.45-20.45 ★ ⌚ Cycling Mit Ralf			
19.30-20.30 ★ Cycling Mit Dimi					

★ Neuer Kurs/-trainer/in

⌚ Neue Uhrzeit

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr 07:00-22:00 Di, Do 09:00-22:00

Sa 10:00-18:00 / So 10:00-16:00

Erklärung

Kraft und Stärke

Ausdauer und Power

Körper und Gesundheit

Kursbeschreibungen

Bauch-Express:

Kurzes, intensives Training für Deine komplette Körpermitte. Du stärkst nicht nur Deine Bauchmuskeln, sondern die komplette Tiefenmuskulatur.

Body & Mind

Hier ist das Motto: " Das Leben einfach mal wieder entschleunigen." Der Fokus liegt auf Körperwahrnehmung, innerer Ausgeglichenheit und Entspannung.

Bodystyling:

Ein vielseitiges Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik. Nach dem Warm-up geht es gleich ans Training für Deine Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, wobei Du sowohl mit dem eigenen Körpergewicht trainierst oder Equipment zum Einsatz kommt.

Box- & Faszienfitness:

Ein effektiver Ausdauerkurs zur Stärkung Deiner Kraft und Schnelligkeit. Mit Elementen aus dem Boxen stärkst Du Deine Koordination und arbeitest gleichzeitig an Deiner Beweglichkeit. Als Ausklang der Stunde lockerst Du Deine Muskulatur und Faszien mit und ohne Hilfsmittel.

Cross Workout:

Ein hochintensives, funktionelles Kraft-Ausdauer-, und Mobilitätstraining. Nach einem funktionellen Warm-Up geht es ins Training, dass Dich an Deine Grenzen bringt. Lass Dich von der Gruppe motivieren und hol alles aus Dir heraus. Beendet wird das Training mit einer Dehnungs-, und Entspannungsphase.

Cycling (Soft-Cycling)

Auf einem stationären Fahrrad wird zu motivierender Musik und im Takt des Trainers ordentlich geschwitzt. Das perfekte Herz-Kreislauf-Training, das zusätzlich Deine Beinmuskulatur und -Ausdauer stärkt.

Faszien-Express

Ein Beweglichkeitstraining, welches mit und ohne Hilfsmittel (z.B. Blackroll, Faszienball, Therabänder, o.ä.) ausgeführt wird. Ein Training für die Lockerung Deiner Faszien führt zu mehr Beweglichkeit und einem besserem Körpergefühl.

Funktionstraining

Ein Gruppentraining für alle Mitglieder mit einer ärztlichen Verordnung. Mobilisation, Beweglichkeit und leichte Kraftübungen runden das Stundenbild ab. **Funktionstraining Hocker (im Sitzen)** richtet sich vorwiegend an Mitglieder, die nicht mehr sehr mobil sind und Probleme haben, längere Zeit zu stehen. **Funktionstraining (Fokus Rücken)** wird im Stehen ausgeführt und beinhaltet auch viel Gleichgewichtstraining.

Pilates

Ein sanftes Ganzkörpertraining zur Kräftigung Deiner tiefliegenden Muskulatur, primär im Rumpf. Fließende Bewegungsabläufe und eine Intensive Atmung lenken Deinen Fokus wieder auf Dich und Du kommst gestärkt aber frisch aus dem Kurs.

Rücken-Express:

Stärke Deinen Rücken und Rumpf in diesem 30-minütigem Kursformat. Leichte Mobilisation und Kräftigung, speziell der tiefliegenden Rückenmuskulatur, wirken Schmerzen entgegen und steigern Dein Wohlbefinden.

Stretch and Relax

In weichen und fließenden Bewegungen löst Du Verspannung und dehnt sanft Deine Muskulatur. Der Fokus liegt jede Stunde auf einem anderen Bereich. Zum Abschluss kannst Du Dich auf eine Reise in Deine Phantasie freuen und die Welt um dich herum ausschalten.

Tabata

Ein intensives Intervalltraining mit kurzen Pausen bringt Dein Fett zum Schmelzen. Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer bis Du an deine Grenzen kommst. Es wird mit und ohne Equipment gearbeitet und die Stunde endet mit einer kleinen Entspannung.

Yoga

Eine Kombination aus Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen. Yoga hilft Dir Verspannungen abzubauen, fördert Deine Beweglichkeit und innere Ruhe.

Zumba

Zu mitreißender lateinamerikanischer Musik bringst Du Deine Hüften zum Schwingen und stärkst Deine Ausdauer und Koordination. Ob Salsa, Bachata, Dancehall, Du wirst schwitzen und Spaß haben.

Erklärung

Körper und Gesundheit

Ausdauer und Power

Kraft und Stärke