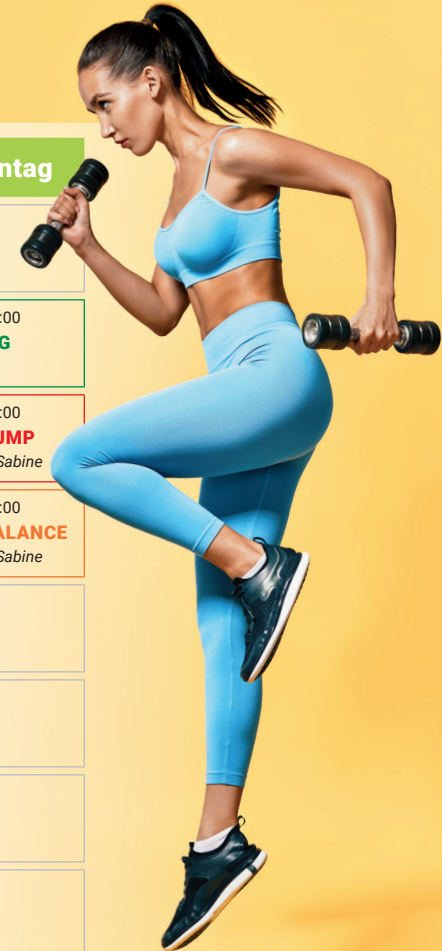


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 YOGA mit Sandra	09:00 - 10:00 BBPR mit Claudia	09:00 - 10:00 COMPLETE BW. mit Mahdieh	09:00 - 10:00 RÜCKENFIT mit Claudia	09:00 - 10:00 CORE VS ATTACK mit Antonia		
10:00 - 11:00 RÜCKENFIT mit Sandra	10:00 - 11:00 PILATES mit Claudia	10:00 - 11:00 YOGALATES mit Mahdieh	10:00 - 11:00 BBPR mit Claudia	10:00 - 11:00 PILATES mit Antonia	10:00 - 11:00 STRONG NATION mit Ammal	10:00 - 11:00 CYCLING mit Gaby
						11:00 - 12:00 BODYPUMP mit Svea/Sabine
					13:00 - 14:00 YOGA mit Jasmin	12:00 - 13:00 BODYBALANCE mit Svea/Sabine
17:00 - 17:45 BODYBAL. Özhan 17:45 - 18:15 CORE Özhan	17:00 - 18:00 COMPLETE BW. mit Corinna	17:00 - 18:00 CYCLING mit Stefan	17:00 - 18:00 RÜCKENFIT mit Corinna	17:00 - 18:00 ZUMBA mit Ammal		
18:15 - 19:15 BODYPUMP mit Özhan	18:00 - 19:00 BODYSTEP mit Antonia	18:15 - 19:15 ZUMBA mit Ammal	18:00 - 19:00 COMPLETE BW. mit Corinna	18:00 - 19:00 ZUMBA TONING mit Ammal		
19:15 - 20:15 ZUMBA mit Nadine	19:00 - 20:00 BODYPUMP mit Antonia	19:15 - 20:15 POWERYOGA mit Marc	19:00 - 20:00 BODYPUMP mit Andy	19:00 - 20:15 YOGA mit Sandra H.		
20:15 - 21:15 YOGA mit Nadya	20:00 - 21:00 CYCLING mit Sebastian	20:15 - 21:15 YOGA mit Marc	20:15 - 20:45 GRIT mit Andy			

**FUNC.
KURS***


* Functional Kurs (Dienstag ab 9 Uhr) im Functional Bereich

KURS-BESCHREIBUNGEN

LES MILLS BODYPUMP

Les Mills „Bodypump“ ist ein Ganzkörper Workout mit Fokus auf Übungen mit einer hohen Anzahl von Wiederholungen. Ein Langhanteltraining mit mitreißender Musik, dass alle Muskelgruppen beansprucht und Deinen gesamten Körper kräftigt und strafft. Das Trainingsgewicht bestimmst Du selbst. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

STRONG NATION

Strong Nation™ ist ein hochintensives Intervalltraining bei dem Eigengewichts- und Muskeltraining kombiniert werden. Der Kurs enthält Cardio- und plyometrische Trainingselemente sowie Elemente aus dem Bereich Kampfsport. Da jede Übung auf verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten wird, ist es für jedes Fitnesslevel geeignet.

COMPLETE BODYWORKOUT

Complete Bodyworkout ist ein Ganzkörpertraining, in dem es darum geht, mit dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten. Zusätzlich wird auch mit Gewichten, Steps oder Tubes trainiert. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

LES MILLS GRIT

Les Mills „GRIT“ ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT), welches die Kraft verbessert und schlanke Muskeln formt. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

INDOORCYCLING

Radfahren mal anders. Cycling sorgt für eine verbesserte Kondition und regt die Fettverbrennung an und bringt somit deinen Stoffwechsel voll in Schwung. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

BODYBALANCE

Beruhigender Yoga-, Thai-Chi- und Pilates-Mix. Verbessert nicht nur Deine Beweglichkeit, sondern auch Deine Kraft. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

LES MILLS CORE

Das Core Workout ist ein knackiges Bauchmuskel-Training. Es stärkt Deine gesamte Körpermitte und die schwer zugängliche Tiefenmuskulatur.

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Pilates unterstützt eine aufrechte und gesunde Haltung. Außerdem führt es zu einer stärkeren Körpermitte. Kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführungen stehen im Vordergrund. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

CORE VS ATTACK

Ein HIT Training gepaart mit einem beeindruckenden Core Workout, dass dich fordert egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Es macht dich ausdauernder und du wirst präventiv stärker. Mit mitreißender Musik und Bewegungsmuster hält es jeden bei Laune und bringt dich in kürzester Zeit auf dein nächstes Level.

ZUMBA® FITNESS

Zumba Fitness® ist ein Tanz-Fitness-Workout zu toller Musik. Man kann sich so richtig mitreißen lassen, sich auspowern, die positive Energie genießen und bekommt ganz nebenbei noch eine Topfigur. Man braucht keine Vorerfahrungen und Anfänger sind jederzeit herzlich willkommen.

BBPR

Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen, Po und Rücken. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

RÜCKENFITNESS

Förderung von Kraft und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie Herstellung eines muskulären Gleichgewichts im ganzen Körper. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

ZUMBA® TONING

Zumba®Toning ist ein innovatives Muskeltrainingsprogramm mit leichten Gewichten zu passender Musik. Es ist eine Kombination aus Cardio- und Muskelausdauertraining. Durch dieses Training wird also zusätzlich zur Konditionssteigerung auch eine Muskelstraffung erzielt und schlanke Muskeln werden geformt. Zumba®Toning ist ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining, was sehr abwechslungsreich und motivierend ist und wirklich viel Spaß beinhaltet. Es ist für jedes Fitnesslevel geeignet, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

YOGA

Übungen in Verbindung mit der Atmung und anschließender Meditation. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

LES MILLS BODYSTEP

Les Mills „Bodystep“ ist ein Step-Workout mit simplen Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen. Es formt Deinen gesamten Körper, besonders aber Beine und Po. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

OSTSTEINBEK

TRAINIEREN MIT FREUNDEN