

# kurs-plan

	mo		di		mi		do		fr		sa		so	
	Raum 01	Raum 02	Raum 01	Raum 02	Raum 01	Raum 02	Raum 01	Raum 02	Raum 01	Raum 02	Raum 01	Raum 02	Raum 01	Raum 02
09.00	8.30-9.30 Faszien Training		9.15-10.00 Vitaler Rücken		09.30-10.30 Pilates		9.30-11.00 Pilates/ Stretching		09.30-10.30 Jumping Fitness*				9.45-10.45 Power Workout	
10.00	9.30-10.30 BodyWork/ Rücken		10.00-11.00 BodyWorkout		10.30-11.30 BodyWorkout				10.30-11.15 BodyWorkout		10.15-11.15 Intervall- Training	10.15-11.15 Functional Training	10.45-11.45 Faszien Training	10.00-11.00 Cycling*
11.00	10.30-11.30 Yoga										11.15-12.15 BodyWorkout	11.15-12.15 Mobility & Stretching		

14.00   16.00												13.00-14.00 Zumba		
17.00	17.00-18.00 Tabata				17.30-18.00 Bauch intensiv									
18.00	18.00-19.00 Jumping Fitness*	18.15-19.00 Boxen für Anfänger	18.00-19.00 Zumba	18.00-19.00 Functional Training	18.00-19.00 Jumping Fitness*	18.00-19.00 Tabata	18.00-19.00 Jumping Fitness*	18.00-19.00 Kettlebells	18.00-19.00 Step II					
19.00	19.00-20.00 Zumba	19.00-20.00 Boxen	19.00-19.30 Bauch intensiv	19.00-20.00 Functional Training	19.00-20.00 Hot Iron	19.15-20.45 BoxCamp	19.00-20.00 Zumba	19.00-20.00 Silat Conditioning	19.15-20.15 Vitaler Rücken				* erfordert eine Platz- reservierung. Teilnehmer- liste liegt an der Theke aus	
20.00	20.00-21.00 Hot Iron	20.15-21.15 Cycling*	19.30-21.00 Pilates/ Stretching		20.00-21.00 Iron Cross		20.00-21.30 Salsa	20.15-21.15 Cycling*	20.15-21.15 Yoga					

## alle kurse auf einen blick

- + **BodyWorkout:** Abwechslungsreiches Training führt durch verschiedene Hilfsmittel zur Formung des ganzen Körpers, fördert den Fettstoffwechsel und die Herz-Kreislauf-Funktion.
- + **Kettlebells:** Hocheffektives Ganzkörper-Training. Ein funktionelles Training mit russischen Trainingsgewichten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung.
- + **Zumba:** Grundschnitte aus Salsa, Merengue und Bachata. Das verbrennt Kalorien! Koordinierte Bewegungen und Dynamik.
- + **Step II :** Aerobic-Grundschnitte zu Musik mit Steps erlernen und zu einer Choreografie zusammenstellen und weiterentwickeln – für Kraft, Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung.
- + **Boxen/BoxCamp:** Workout und Erlernen von Techniken, Praxistraining, Boxsack-Training und Functional Training für den effektiven Aufbau von Schnelligkeit, körperlicher und mentaler Stärke.

- + **Silat Conditioning:** Ein athletisches, an indonesische Kampfkunst angelehntes Martial-Arts-Training, das Körper und Geist in Einklang bringt und alle grundmotorischen Fähigkeiten erweitert.
- + **Vitaler Rücken:** Allgemeines Rücken- und Rumpfttraining. Muskeln, die zur Verbesserung der Haltung führen, werden gekräftigt.
- + **Tabata:** Effektives Kraft-Ausdauer-Ganzkörpertraining. Steigert die Kondition und verbrennt mächtig Kalorien.
- + **Bauch intensiv:** Intensives, effektives Workout zur Stärkung und Formung der gesamten Bauchmuskulatur und des Rumpfes.
- + **Pilates:** Zentrumsorientiertes Training mit Fokus auf Kräftigung des Bauch-, Lenden- und Beckenbereiches. Ober- und Unterkörper werden dabei in ein ganzheitliches Workout integriert.
- + **Power Workout:** Kraft und Ausdauer für den ganzen Körper: Mit Musik, Langhanteln und anderen Hilfsmitteln geht es hier um mehr Power, bessere Form und Spaß – für Männer und Frauen.

- + **Cycling:** Motivierendes Gruppen-Ausdauer-/Verbrennungstraining mit simulierten Berg- und Talfahrten zu Musik ohne Limit!
- + **Yoga:** Hatha-Yoga gibt Energie für den Alltag mit einem ganzheitlichen Programm für Muskeln, Atmung, Körper und Seele.
- + **Hot Iron / Iron Cross:** Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training zu motivierender Musik. Kräftigung, Formung und Straffung des ganzen Körpers unter Einsatz von Langhanteln.
- + **Functional Training:** intensive Ganzkörper-Übungen mit dem Körpergewicht und freien Gewichten sowie Cardio-Elementen.
- + **Faszien Training:** gezieltes Körper-Training zur Förderung und Lockerung des muskulären Bindegewebes.
- + **Jumping Fitness:** Ein gelenkschonendes Workout auf speziell entwickelten Trampolinen. Gleichgewichtssinn, Koordination und Ausdauer werden gefördert und viele Kalorien verbrannt.