

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	9.00-9.45 Vitaler Rücken		9.15-10.00 Vitaler Rücken		09.30-10.30 Pilates		9.30-10.30 Pilates		09.30-10.30 Faszien Training				9.45-10.45 Power Workout	
10.00	9.45-10.30 BodyWorkout		10.00-11.00 BodyWorkout		10.30-11.30 BodyWorkout		10.30-11.00 Stretching		10.30-11.30 BodyWork-out/Vitaler Rücken		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	10.30-11.15 Cycling									11.15-12.15 BodyWorkout	11.15-12.15 Mobility & Stretching		11.00-12.00 Cycling*
14.00   16.00											13.00-14.00 Zumba			
17.00	17.15-18.00 Faszien Training				17.30-18.00 Bauch intensiv									
18.00	18.00-19.00 Tabata	18.15-19.00 Boxen für Anfänger	18.00-19.00 Zumba	18.00-19.00 Functional Training	18.00-19.00 Hot Iron	18.00-19.00 Tabata	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 Iron Cross	19.00-20.30 BoxCamp	19.00-20.00 Zumba	19.00-20.00 Silat Conditioning	19.15-20.15 Vitaler Rücken					
20.00	20.00-21.00 Hot Iron	20.15-21.15 Cycling	19.30-20.30 Pilates 20.30-21.00 Stretching	20.00-21.00 Cycling*	20.00-21.00 Vitaler Rücken		20.00-21.30 Salsa	20.15-21.15 Cycling	20.15-21.15 Yoga					* siehe Aushang

## 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.