

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	9.00-10.00 BodyWorkout/ Vitaler Rücken		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	10.00-10.30 Faszien/ Stretching		10.00-11.00 BodyWorkout		10.30-11.30 BodyWorkout				10.30-11.30 BodyWorkout		10.15-11.15 BodyWorkout	10.15-11.15 Functional Training	10.45-11.45 Faszien Training	
11.00	10.30-11.30 Yoga										11.15-12.15 Pilates & Stretch			11.00-12.00 Cycling
12.00											12.15-13.15 Zumba			
15.00					15.45-16.30 Zumba Kids (4-6 Jahre)									
16.00					16.30-17.00 Zumba Kids (7-10 Jahre)									
17.00	17.00-18.00 Tabata				17.30-18.00 Bauch intensiv			18.00-18.30 Aerobics 2.0						
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	18.30-19.00 Stretching	17.50-19.00 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 Breakletics	19.00-20.00 Zumba	19.15-20.15 Vitaler Rücken					
20.00	20.00-21.00 Strong Nation	20.05-21.05 Cycling	19.30-21.00 Strong Mix		20.00-21.00 Iron Cross		20.00-21.30 Salsa	20.05-21.05 Cycling	20.15-21.15 Yoga					

alle kurse auf einen blick

- + **BodyWorkout / Strong Mix:** Abwechslungsreiches Training zur Formung des ganzen Körpers, fördert Fettstoffwechsel und Herz-Kreislauf.
- + **Zumba:** Grundschrte aus Salsa, Merengue und Bachata. Das verbrennt Kalorien! Koordinierte Bewegungen und Dynamik.
- + **Step II:** Aerobic-Grundschrte zu Musik mit Steps erlernen und weiterentwickeln – für Kraft, Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung.
- + **BoxCamp:** Workout und Technik, Boxsack-Training und functional Training für Aufbau von Schnelligkeit, körperlicher und mentaler Stärke.
- + **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.
- + **Strong Nation:** Effektives Intervalltraining, das Deinen ganzen Körper fordert und fördert.
- + **Aerobics 2.0:** Dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik für Ausdauer, Kraft und Koordination. Das 90ies Revival nur bei Power Play!
- + **Breakletics:** Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und dein Rhythmusgefühl zu HipHop Beats. Das abwechslungsreichste Full-Body-Workout der Welt.