

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 Training		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		
11.00	10.30-11.30 Yoga										11.15-12.15 Pilates & Stretching		10.45-11.45 Faszien Training	11.00-12.00 Cycling
12.00											12.15-13.15 Zumba			
15.00			14.00-16.00 Power Kids		15.45-16.30 Zumba Kids (4-6 Jahre)		14.00-16.00 Power Kids							
16.00	16.00-16.45 Rehasport		16.00-17.00 Jumping Kids (7-13 Jahre)		16.30-17.00 Zumba Kids (7-10 Jahre)							Jeden Samstag und Sonntag: 9.30-12.30 Kinderbetreuung mit Spiel, Spaß und Kreativität für jedes Alter. Gratisleistung von Power Play für alle Mit- glieder mit Kindern.		
17.00	17.00-18.00 Tabata				17.30-18.00 Bauch intensiv		17.00-17.45 Rehasport	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	18.00-19.00 Cycling				
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 BodyWorkout	19.15-20.45 BoxCamp	19.00-20.00 BodyWorkout	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				20.00-21.30 Salsa	20.05-21.05 Cycling	20.15-21.15 Yoga					

- + **Aerobics 2.0:** Dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik für Ausdauer, Kraft und Koordination. Das 90ies Revival nur bei Power Play!
- + **Bauch intensiv:** Intensives, effektives Workout zur Stärkung und Formung der gesamten Bauchmuskulatur und des Rumpfes.
- + **BodyWorkout:** Abwechslungsreiches Training führt durch verschiedene Hilfsmittel zur Formung des ganzen Körpers, fördert den Fettstoffwechsel und die Herz-Kreislauf-Funktion.
- + **Breakletics:** Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und dein Rhythmusgefühl zu HipHop Beats. Das abwechslungsreichste Full-Body-Workout der Welt.
- + **Boxen für Anfänger, Boxen & Box Camp:** Einstieg ins Boxtraining: Aufbau von Kondition, Schnelligkeit und Kraft. Workout und Erlernen von Techniken, Pratzentraining, Boxsack-Training und Functional Training für den effektiven Aufbau von Schnelligkeit, körperlicher und mentaler Stärke.
- + **Cycling:** Motivierendes Gruppen-Ausdauer-/Fettverbrennungstraining mit simulierten Berg- und Talfahrten zu Musik ohne Limit.
- + **Faszien Training:** Mobilisieren, Stärken und Entspannen des Körpers, gezielt Verhärtungen und Verklebungen der Faszien lösen. Für Neueinsteiger geeignet.

- + **Functional Training:** Intensive Ganzkörper-Übungen mit dem Körpergewicht, freien Gewichten sowie Cardio-Elementen.
- + **Hot Iron / Iron Cross** Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training zu motivierender Musik. Kräftigung, Formung und Straffung des ganzen Körpers unter Einsatz von Langhanteln.
- + **Jumping Fitness:** Ein gelenkschonendes Workout auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Gleichgewichtssinn, Koordination und Ausdauer werden gefördert und viele Kalorien verbrannt.
- + **Pilates:** Zentrumsorientiertes Training mit Fokus auf Kräftigung des Bauch-, Lenden- und Beckenbereiches. Ober- und Unterkörper werden dabei in ein ganzheitliches Workout integriert.
- + **Power Kids:** Bewegungsaktive Kinderbetreuung mit dem Ziel, den natürlichen Bewegungs- und Spieldrang der Kinder zu erhalten und mit viel Spaß zu fördern. Geeignet für jedes Alter. Gratisleistung von Power Play für alle Mitglieder mit Kindern.
- + **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.
- + **Salsa:** Fitness mit Spaß durch die rhythmischen Bewegungen des Salsa-Tanzes. Tanzkurse können auch gerne mit Tanzpartner besucht werden.

- + **Step II:** Aerobic-Grundschrte zu Musik mit Steps erlernen und zu einer Choreografie zusammenstellen und weiterentwickeln - für Kraft, Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung.
- + **Stretching:** Dehnungstraining durch Muskelzugspannung und -entspannung, um eine verbesserte Gelenkigkeit und Beweglichkeit zu fördern.
- + **Strong Mix:** Abwechslungsreiches Training führt durch verschiedene Hilfsmittel zur Formung des ganzen Körpers, fördert den Fettstoffwechsel und die Herz-Kreislauf-Funktion.
- + **Strong Nation:** ist High-Intensity-Intervall-Training (H.I.I.T.) auf Musik, das Deinen gesamten Körper fordert.
- + **Tabata:** Effektives Kraft-Ausdauer-Ganzkörpertraining. Steigert die Kondition und verbrennt mächtig Kalorien.
- + **Vitaler Rücken:** Allgemeines Rücken- und Rumpfraining. Muskeln, die zur Verbesserung der Haltung führen, werden gekräftigt.
- + **Yoga:** Hatha-Yoga gibt Energie für den Alltag mit einem ganzheitlichen Programm für Muskeln, Atmung, Körper und Seele.
- + **Zumba:** Grundschrte aus Salsa, Merengue und Bachata. Das verbrennt Kalorien! Koordinierte Bewegungen und Dynamik.

alle kurse auf einen blick