

# KURSPLAN

72 Kurse pro Woche  
Gültig ab 15.01.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		● 07.15 - 08.15 Yoga		● 07.30 - 08.30 BodyWorkout		
● 09.30 - 10.30 BBP	● 09.30 - 10.30 BodyWorkout	● 09.30 - 10.30 RückenFit	● 09.30 - 11.00 Vinyasa Yoga	● 08.30 - 09.30 bodyART	● 09.30 - 10.30 Dynamic Yoga	
● 10.30 - 11.30 CardioWorkout	● 10.30 - 11.00 Bauch intensiv	● 10.30 - 11.30 BBP		● 09.30 - 10.30 Pilates	● 10.30 - 11.30 BodyWorkout	● 10.00 - 11.00 BodyWorkout
	● 11.00 - 11.30 Stretch & Relax			● 10.30 - 11.30 RückenFit	● 11.30 - 12.30 BBP	
● 17.30 - 18.30 Pilates	● 17.30 - 18.30 BodyWorkout	● 17.00 - 18.00 RückenFit	● 17.00 - 18.00 BBP	● 16.00 - 16.30 Bauch intensiv	● 12.30 - 13.30 Zumba®	● 11.00 - 12.00 deepWORK®
● 18.30 - 19.30 BodyWorkout	● 18.30 - 19.30 STRONG by Zumba™	● 18.00 - 19.00 Hot Iron™	● 18.00 - 19.00 KettlebellWorkout	● 16.30 - 17.30 Hot Iron™	● 15.00 - 16.00 BBP	● 12.00 - 13.30 Yoga
● 19.30 - 20.30 ★ Step	● 19.30 - 20.30 BodyWorkout	● 19.00 - 20.00 Zumba®	● 19.00 - 20.30 BoxCircle	● 17.30 - 18.30 RückenFit	● 16.00 - 17.00 CardioKickboxing	● 16.00 - 17.00 RückenFit
● 20.30 - 21.45 Vinyasa Yoga	● 20.30 - 21.45 Power Yoga	● 20.00 - 21.00 BoxCircle		● 18.45 - 19.45 Zumba®	● 17.00 - 18.00 BoxCircle	● 17.00 - 17.30 Bauch intensiv
		● 21.00 - 22.00 KettlebellWorkout		● 19.45 - 20.45 Taichi/Qigong		● 17.30 - 18.30 Hot Iron®

## FUNCTIONAL AREA

● 09.30 - 10.00 Functional Fatburner				● 17.30 - 18.00 Functional Fatburner	● 11.30 - 12.00 Functional Fatburner	● 10.30 - 11.00 TRX®
● 18.00 - 18.30 TRX®	● 18.00 - 18.30 TRX®	● 18.00 - 18.30 TRX®	● 18.00 - 18.30 TRX®	● 18.00 - 18.30 TRX®		● 11.15 - 11.45 Functional Fatburner
● 18.30 - 18.45 Bauch Spezial	● 18.30 - 19.00 Powerzirkel	● 18.30 - 18.45 Bauch Spezial	● 18.30 - 19.00 Powerzirkel	● 18.30 - 18.45 Bauch Spezial		
● 18.45 - 19.15 Functional Fatburner		● 18.45 - 19.15 Functional Fatburner				

## INDOOR CYCLING

● 18.30 - 19.30 IndoorCycling	● 19.30 - 21.00 IndoorCycling	● 18.00 - 19.00 IndoorCycling	● 19.00 - 20.00 IndoorCycling	● 17.30 - 18.30 IndoorCycling	● 11.30 - 12.30 IndoorCycling	● 11.00 - 12.00 IndoorCycling
● 19.30 - 20.00 IndoorCyclingExpress						

★ für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

## HEALTH-KURSE

Der Schwerpunkt der Health-Kurse liegt auf der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit.

**RÜCKENFIT** — das alltagsnahe Training für die Rumpfmuskulatur. Kräftigung und Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Mobilisation und Dehnung.

**PILATES** — Übungen werden ruhig, fließend und konzentriert im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Diese Kursform stärkt die Körpermitte, strafft und kräftigt die Muskeln und bringt Körper und Geist in Einklang.

**VINYASA YOGA** — Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur rund um den ganzen Körper bilden das Herzstück dieser ruhigen und dennoch dynamischen Yogastunde, die in einer Tiefenentspannung endet.

**DYNAMIC YOGA** — Um Körper und Geist zu vitalisieren werden hier Yogastellungen aneinander gereiht. Diese kraftspendende Stunde erhöht die Leistungsfähigkeit und regeneriert die Kräfte.

**TAICHI-QIGONG** — Weiche fließende und harmonische Bewegungen sind zentraler Inhalt dieses Kurses. Ein Kurs, der keine Vorkenntnisse voraussetzt vor allem, weil die Bewegungsformen ineinander aufbauen. Insbesondere durch gezielte und konzentrierte Atemübungen gelingt in diesem Format das Abschalten vom stressigen Alltag.

**POWER YOGA** — Traditionelles Yoga mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung. Die Übungen werden länger gehalten, die Übergänge der einzelnen Figuren langsamer gestaltet. Die bewußt eingesetzte Atemtechnik fokussiert das Training.

**FASZIEN TRAINING** — Faszientraining bietet Trainierenden jeden Alters die Möglichkeit, ihre Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke der Muskeln und Faszien zu verbessern. Funktionelle rückengerechte Bewegungen und Übungen kombiniert mit Faszien-Stretching.

**STRETCH & RELAX** — Eine Kombination aus Entspannungs- und Dehnungsübungen.

**bodyART** — ist ein intensives, funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Erlebe ein ganz neues, aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

## CARDIO-KURSE

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training zum Fettabbau steht hier im Vordergrund. Die Gruppe und die Musik und nicht zuletzt der Instructor motivieren zum Erfolg.

**ZUMBA®** — „Aerobic“ mit Musik aus Merengue, Salsa, Mambo, Cha-Cha-Cha und Fitness-Elementen. Der Trend, der Tanzen zu feurigen latein-amerikanischen Rhythmen mit Sport verbindet.

**STRONG BY ZUMBA™** — Hochintensives Intervalltraining, das vor allem durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stattfindet. Wie immer bei Zumba motiviert die Musik die Teilnehmer und sorgt für Spass.

**STEP** — Auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step) werden zur Musik verschiedene Choreografien mit reichlich Power durchgeführt.

**BOXCIRCLE/KICKBOXCIRCLE** — Sandsackboxen, Pratzentraining, Kick und Skipping! Das Circle Training, das den ganzen Körper stärkt und Kraft, Schnelligkeit und Koordination schult.

**INDOOR CYCLING** — ist Radfahren in der Gruppe auf einem stationären Fahrrad, bei dem die Trainingsintensität individuell eingestellt werden kann. Gelenkschonendes Training zur Musik.

**CARDIOWORKOUT / CARDIODANCE** — Ausdauertraining: Fettabbau und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Vom klassischen Step und Aerobic, über Latinmoves bis hin zu Hip Hop, Dancestyle und Tai-Bo-Elementen. Ein bunter Mix für Jeden.

**XRUN** — Ein Outdoor Lauftraining bei dem auch koordinative, kräftigende und schnelligkeitsfördernde Übungen mit eingebaut werden. Für jeden geeignet der bereits läuft und alle, die mit dem Laufen starten wollen. Findet nur bei trockenem Wetter statt!

**deepWORK®** — Ein Kursprogramm zur Verbesserung von Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit. An die sportlichen Grenzen gehen und darüber hinaus, ganz ohne Zusatzgewichte und ohne Choreografie. Das optimale und individuelle Training für Jeden!

**CARDIOKICKBOXING** — CardioBox ist ein Kurs der Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird.

## TONING-KURSE

Figur formen und straffen! Abwechslungsreiches Kraftausdauertraining zur Musik mit Motivation und Spaß!

**HOTIRON™ / LANGHANTELWORKOUT** — ist ein athletisches Krafttraining mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne tänzerische Schrittfolgen oder Choreografien.

**BBP** — Bauch — Beine — Po — der Klassiker: speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen zur Straffung der typischen „Problemzonen“, die übrigens auch Männer haben.

**BODYWORKOUT** — BodyWorkout kräftigt und strafft den gesamten Körper. Die Intensität der Übungen kann mit verschiedenen Hilfsmitteln (Hanteln, Gewichtsstangen, Bänder, Gewichtsmanschetten) gesteigert werden.

**BAUCH INTENSIV** — 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

**KETTLEBELL WORKOUT** — Die Eisenkugeln gibt es in verschiedenen Größen und Gewichtsklassen, somit findet jeder seine persönliche Herausforderung. Das Training mit diesen „Kugelhanteln“ besteht aus komplexen Bewegungen, die den gesamten Körper trainieren, den Rumpf stärken und selbst für fitte Sportler eine Herausforderung sind.

## TRAININGSFLÄCHE

**TRX®** — Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

**FATBURNER** — Intensives Crosstraining - Eine Mischung aus Ausdauerintervallen und Krafttraining.

**BAUCH SPEZIAL** — 15 Minuten Bauchmuskeltraining pur!