







MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG			
9:00 Total Body Workout 60 Min, (1) Angela		10:00 Physio Gym 60 Min, (1) Jörg		9:00 Hot Iron II 60 Min, (1) Samira		9:00 B.B.P. 60 Min, (1) Angela		9:00 Orth. Gymnastik 60 Min, (2) Anthony		10:00 Physio Gym 60 Min, (1) Jörg		10:45 B.B.P. 60 Min, (1) Isabelle		10:00-13:00 Fitness-Betreuung Fitnessfläche	
10:00 Pilates 45 Min, (1) Angela		11:00 Bauch & Body Tuning 60 Min, (1) Jörg		10:00 Gym 50+ 60 Min, (1) Samira		10:00 Faszien-Rücken Fit 60 Min, (1) Angela		10:15 Reha-Zirkel Training Gerätefläche Anthony		11:00 Hot Iron II 60 Min, (1) Jörg		11:00 QiGong 60 Min, (2) Elke		11:45 Pilates 60 Min, (1) Isabelle	
10:45 Fitness-Gym. für Senioren 60 Min, (1) Angela		CyberCycling Außerhalb der festen Kursprogramme ist auch ein individuelles Training möglich. Hierfür wende Dich bitte an den Trainer.						14:00-17:00 Squash-Treff für Jedermann (keine Anfänger) Auf den Squashcourts							
08:00 - Burning up (53)** 17:30 - Don't Stop (54)** 18:55 - Crash & Burn II (52)**		20:10 - FunCruiser (26)**		10:00 - Let's Do It (28)* 17:55 - Don't Stop (54)**		08:00 - FunCruiser (26)** 19:00 - Fire (56)**		18:45 - Work (28)** 20:30 - Short Dance (29)**		11:00 - Hillsides (55)**		11:00 - Two Blocks (26)** 14:00 - Overjoy (56)**			
17:30 RückenFit 60 Min, (2) Anthony		 		16:45 Hot Iron II 60 Min, (1) Samira		17:00 NEU! DeepWork 60 Min, (1) Samira		17:30 RückenFit 60 Min, (2) Anthony		16:00 Iron Cross ** 75 Min, (1) Jörg		15:00 Hot Iron II 60 Min, (1) Jörg			
17:45 Iron Cross ** 75 Min, (1) Jörg		18:30 Athletic Workout 60 Min, (2) Yvonne		18:00 Salsation 60 Min, (1) Dany		18:00 Faszien-Workout 75 Min, (2) Angela		18:00 Total Body Workout 60 Min, (1) Corinna		18:00 Salsation 60 Min, (2) Dany		18:00 SalsaFit 60 Min, (1) Evelyn		18:30 Bauch&Body Tuning 45 Min, (2) Jörg	
17:15 Physio Gym 45 Min, (1) Jörg		17:15 Athletic Workout 60 Min, (1) Yvonne		16:00 Step Aerobic** 60 Min, (1) Okan		16:00 Bauch&Body Tuning 45 Min, (1) Jörg		18:00 PhysioGym 60 Min, (1) Jörg		19:30 Yoga 55 Min, (2) Yvonne		19:00 Hot Iron I 60 Min, (1) Daniel		19:00 Hatha Yoga 60 Min, (1) Corinna	
19:00 Hot Iron II 60 Min, (1) Heidi		19:15 Hot Iron II 60 Min, (1) Jörg		18:15 Step Aerobic 60 Min, (1) Yvonne		17:00 Total Body Workout 60 Min, (1) Okan		16:45 Hot Iron II 60 Min, (1) Jörg		20:00 ZUMBA 60 Min, (1) Elsa		20:00 Box Workout 60 Min, (1) Daniel		20:00 (Workshop) Kunda.Yoga 90 Min, (2) Anna	
20:00 DeepWork 60 Min, (1) Heidi				18:00 Box Workout 60 Min, (1) Daniel											

** Fortgeschritten: Erhöhte Ansprüche an Kondition und/oder Koordination

KURSBESCHREIBUNG

B.B.P. (Bauch,Beine,Po)

Dieses Figurtraining beinhaltet eine gezielte Straffung und Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln. Der Klassiker unter den Kursen!

Step

Hervorragendes Herz-Kreislauftraining mit dem Trainingsgerät "Step". Verbrennt viel Kalorien. Trainiert Kondition, Koordination, Bein- und Pomuskeln! **Step**** ist eine Variante für geübte Step-Teilnehmer, hier sind der Aufbau und die Kombinationen etwas komplizierter.

DeepWork.....

athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders. Dabei unterliegt deepWORK dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Nach einer deepWORK Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft.

Total Body Workout

Powervolles Ganzkörpertraining. Kräftigung, Straffung und Herz-Kreislauftraining in einem. Verschiedene Kleingeräte, u.a. Steps, Hanteln oder Tubes unterstützen das Figurtraining.

Hot Iron I & II

Ein mit Langhanteln rhythmisch-choreographiertes Ganzkörpertraining. Kraftausdauer und Muskeldefinition stehen hier im Vordergrund. Die Muskulatur wird aktiviert und geformt. Die Gewichtseinstellung kann individuell dem Leistungsstand angepasst werden. - Viel Power, viel Fun. "I" ist optimal für Einsteiger.

Iron Cross

Ein mit Langhanteln rhythmisch-choreographiertes Intervalltraining. Ganzkörpertraining zur Muskelaktivierung und Steigerung der Muskelkraft. (Wenig Wiederholungen mit hohen Gewichten). Die Gewichtseinstellung kann individuell dem Leistungsstand angepasst werden. Eine echte Herausforderung!

RückenFit

Gezielte Gymnastik für die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur, Dehnungsübungen zur Mobilisation, Haltungs- und Gleichgewichtsschulung. Zum Ausgleich und zur Prophylaxe von Rückenproblemen. Hier kommen u.a. verschiedene Zusatzgeräte wie Tubes, kleine Hanteln, Gymnastikbälle und Flexi-Bars zum Einsatz.

Bauch & Bodytuning

Bringt den schlaffen Körper wieder in Form. Das motivierende Figurtraining. Kurzer Aufwärmteil, keine Choreographien und Sprünge.

Physio-Gym

Gesundheitsorientierte, gelenkschonende Gymnastik zum Ausgleich und zur Prophylaxe des gesamten Bewegungsapparates. Kräftigungs- und Dehnübungen werden hier gezielt trainiert, die Koordination und das Körperbewusstsein verbessert.

Fitness-Gymnastik für Senioren

Eine Gymnastikstunde mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck. Das Herzkreislaufsystem wird trainiert, die Muskulatur gekräftigt und die Koordination geschult. Speziell für Senioren (50+).

Pilates

Durch eine Kombination von Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen ist Pilates ein effektives und ganzheitliches Training. Das schöne an Pilates ist, dass es sich für Personen aller Altersstufen und Fitnesslevel eignet - Ein neues Körpergefühl durch ein gestärktes Powerhouse! Der Begriff „flow“ steht sowohl für Bewegungsfluss als auch für das völlige Aufgehen im Moment und dem Einswerden mit der Tätigkeit, bei der man gerade ist.

Yoga / Hatha Yoga.....

In diesem Kurs werden die besten Elemente aus Yoga und Pilates zu einem effektiven Training verbunden. Deine Körperhaltung wird verbessert und wichtige Tiefenmuskulatur wird aufgebaut, um deinen Rücken zu entlasten. Du verbesserst deine Beweglichkeit und kannst Spannungen und Stress abbauen.

Qi Gong

Chinesische Heilgymnastik mit sanften, fließenden Bewegungen, die ein Zusammenwirken von Geist, Bewusstsein, Atem, Qi und dem Körper anstrebt. Die Bewegungs-, Atmungs- und Aufmerksamkeitsübungen aktivieren die Grundkräfte. Die Übungen sind einfach zu lernen, unabhängig von Alter, Gesundheit und körperlicher Fitness.

Box Workout

Fitnessorientiertes Box-Workout, bei dem Ausdauer, Kraft und Dehnung im Vordergrund stehen. Zusatzgeräte wie Handschuhe, Springseil, Hanteln etc. kommen zum Einsatz.

Zumba / Salsafit.....

Zumba begeistert! Dieser Kurs vereint Elemente aus Aerobic und Intervalltraining für Herz- und Kreislauf mit heißer lateinamerikanischer Musik und einfachen Tanzschritten. Tanzen Sie Ihre überflüssigen Pfunde einfach weg. Mit Spaß und zu einem Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte ist sehr leicht erlernbar, so dass Zumba wirklich für JEDEN geeignet ist!

Salsation.....

Salsation ist ein Tanzprogramm, welches besonderen Wert auf die Musikinterpretation und die Vielfalt verschiedener Bewegungselemente legt.

Athletic Workout

Anspruchsvolle Trainingseinheit für den ganzen Körper mit intensiven Kräftigungsübungen, Zusatzgeräten und Ausdauer-elementen.

Faszien Workout.....

Durch dynamische, federnde, bouncende und katapultartige Bewegungsabläufe über mehrere Muskelketten, stimulieren wir das Faszien-gewebe.

Orth. Gymnastik

Ganzheitliche funktionelle Gymnastik ideal für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen und für den Neu- oder Wiedereinstieg in das Fitness-training.

Reha-Zirkel Training.....

Verbindung des klassischen Gerätetrainings mit funktioneller Gymnastik im Intervallverfahren unter therapeutischer Anleitung.

Faszien Rücken Fit.....

Der Rücken steht im Fokus und wird durch dynamische Bewegungsabläufe mobilisiert, stabilisiert und gedehnt.

DAS TRAINERTEAM



Daniel



Angela



Okan



Heidi



Corinna



Jenny



Elke



Elsa



Dany



Isabelle



Jörg



Samira



Shari



Yvonne



Anthony



Evelyn