

# Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 9:55 <b>Rücken Fit</b>	9:30 - 10:25 <b>Pilates</b> <small>Jeden 1. = Drums Alive/Aroha</small>	9:30 - 10:30 <b>Morning Workout</b> <small>Jeden 4. = Body Shaping</small>	9:00 - 10:00 <b>Rücken Fit</b>	9:00 - 10:00 <b>Entspannungs-Yoga</b>	14:00 - 15:00 <b>Weekend Spinning</b>
10:00 - 10:30 <b>Bauch-Attacke</b> <small>(Trainingsfläche)</small>	10:15 - 11:15 <b>Reha - Kurs</b> <small>(bitte informieren)</small>	9:30 - 10:30 <b>Well Energy</b>	10:00 - 11:00 <b>Reha - Kurs</b> <small>(bitte informieren)</small>	9:30 - 10:15 <b>TRX Suspension Training</b>	
10:00 - 11:00 <b>Zumba Gold®</b>					
	16:30 - 17:30 <b>Reha - Kurs</b> <small>(bitte informieren)</small>		16:00 - 17:00 <b>Reha - Kurs</b> <small>(bitte informieren)</small>		
17:30 - 18:30 <b>Spinning</b> <small>(Oktober-März)</small>	18:00 - 18:50 <b>Fit&amp;Funky™</b>	17:00 - 18:00 <b>ZUMBA®</b>	17:30 - 18:25 <b>Pilates</b>	17:00 - 17:50 <b>Rücken Fit</b>	<b>Sonntag</b>
17:30 - 18:25 <b>Workout BBP</b>	19:00 - 19:55 <b>Fatburner</b>	18:15 - 19:00 <b>Workout</b>	17:30 - 18:15 <b>TRX Suspension Training</b>	18:00 - 18:55 <b>Workout BBP</b>	<b>Kurs-Specials</b> <small>(Siehe Aushang)</small>
18:45 - 19:45 <b>Kraft &amp; Ausdauer</b>	19:00 - 19:45 <b>TRX Suspension Training</b>	18:30 - 19:15 <b>Spinning</b>	18:30 - 19:30 <b>Body Shaping</b>	18:00 - 18:30 <b>HiIT</b>	
19:00 - 20:00 <b>Spinning easy</b>	19:50 - 20:35 <b>TRX Suspension Training</b>	19:30 - 20:15 <b>TRX Suspension Training</b>	18:30 - 19:15 <b>TRX Suspension Training</b>		
	20:00 - 20:50 <b>Zumba®</b>	19:30 - 20:30 <b>Boxing For Beginners</b>			

# Kursbeschreibungen

## **4STREATZ®**

Ein dynamisches Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung! Egal mit welchem Level Du zu uns kommst: 4STREATZ® passt sich Deiner Stufe an.

## **Aroha**

Der Kurs mit dem besonderen etwas. Im 3/4-Takt zu mehr Ausdauer, flachen Bauch und knackigem Po.

## **Bauch-Attacke**

Gezieltes Training der Bauch- und unteren Rückenmuskulatur.

## **Body Shaping**

Forme und straffe deinen Körper mit funktionellen Übungen und motivierenden Beats.

## **Boxing For Beginners**

Alle Altersklassen m/w sind willkommen! Bei jedem Leistungsstand werden Motorik, Koordination und Ausdauer verbessert.

## **Entspannungs-Yoga**

Entspannt ins Wochenende mit Yoga. Yoga Übungen stärken und entspannen gleichermaßen. Lerne deinen Körper bewusster kennen.

## **Fatburner**

Eine Kombination aus Herz-Kreislauftraining und Muskelfestigung mit Einsatz diverser Kleingeräte, die diesen Kurs abwechslungsreich und effektiv gestalten.

## **Fit&Funky™**

Funky Moves, choreografiertes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und ein wohltuendes Stretching – ein effektives und einzigartiges all-in-one Training.

## **HiIT**

Kurze, hochintensive Belastungsphasen wechseln sich mit kurzen Erholungsphasen ab. Diese Art von Training wirkt wie eine Art „Wechseldusche“ auf Deinen Körper und Deinen Stoffwechsel.

## **Kraft & Ausdauer**

Das Workout mit Lang- & Kurzhanteln verbessert die Fettverbrennung, unterstützt die Muskelstraffung und stärkt die Rückenmuskulatur.

## **Morning Workout**

Eine abwechslungsreiche Workout Stunde mit verschiedenen Kleingeräten und jeder Menge Spaß.

## **Pilates**

Die Übungen verbessern Kraft, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Das Zusammenspiel von Atmung und Muskelarbeit macht dieses Training besonders.

## **Piloxing®**

Ein schweißtreibendes Intervall-Training mit Elementen aus Pilates, Boxen und Tanz und dem Ziel, Fett zu verbrennen.

## **Reha Kurs**

Ein vom Arzt verordneter Kurs in Zusammenarbeit mit dem Old Masters Sport und Reha Verein e.V.

## **Rücken Fit**

Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

## **Spinning**

Gelenkschonendes und individuelles Ausdauertraining. Verbessert Koordination, Kondition und Fettverbrennung.

## **TRX® Suspension Training**

Ein effektives Ganzkörperworkout, wobei Kraft, Koordination und Stabilität im Vordergrund stehen.

## **Workout BBP**

Gezieltes Training für Bauch, Beine und Po. Durch den Einsatz von Trainingshilfe jedes mal anders.

## **Well Energy**

Individuelles Gerätetraining in der Gruppe. Das Ganzkörperworkout mit persönlicher Betreuung.

## **ZUMBA®**

Ein lateinamerikanisch angehauchtes Tanz- & Fitnessprogramm mit mitreißender Musik und jeder Menge Spaß.

## **ZUMBA Gold®**

Der perfekte Einstieg in das ZUMBA®-Programm für jedes Alter.



# Unsere Kurse

