

# KURSPLAN

Gültig ab 7. November

## Öffnungszeiten

Mo. - Do. 09:00 - 21:30 Uhr  
 Freitag 09:00 - 21:00 Uhr  
 Samstag 10:00 - 16:00 Uhr  
 So. + Ft. 09:00 - 16:00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:00 Uhr <b>Morning Flow</b>						09:15 - 10:15 Uhr <b>Core &amp; Mobility Stretching</b>
10:05 - 11:05 Uhr <b>Rückenfit Stretching</b>		10:00 - 11:00 Uhr <b>Bodyforming Rücken</b>				
	18:15 - 19:15 Uhr <b>Fitness Dance Workout</b>					
18:30 - 19:30 Uhr <b>Rückenfit Stretching</b>	18:15 - 19:15 Uhr <b>Kettlebell / Funktionelles Training</b>	18:30 - 19:30 Uhr <b>Bodystyling</b>	18:45 - 19:15 Uhr <b>Crunchtime</b>	18:15 - 19:00 Uhr <b>Funktioneller Trainingszirkel</b>		
19:35 - 20:05 Uhr <b>Bauchkiller</b>	19:20 - 20:05 Uhr <b>Evening Flow</b>		19:20 - 20:20 Uhr <b>Body Reset</b>			

# KURSBESCHREIBUNGEN

## **Bauchkiller/Crunchtime:**

30 Minuten Spezialtraining für das Sixpack.

## **Body Reset:**

Ein hocheffektives Training für mehr Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit.

## **Bodyforming, Rücken**

Eine gelenkschonende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper. Schwerpunkte sind Arme, Bauch, Beine, Po und Rücken. Ein Ganzkörpertraining zum Abnehmen und zur Verbesserung der Körperperform.

## **Bodystyling:**

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für die gute Figur.

## **Core & Mobility**

Core & Mobility verbindet wohltuende Beweglichkeitsübungen mit gezielten Kraftübungen für die Körpermitte. Beweglichkeit ist die Grundvoraussetzung für eine bessere Kraftentwicklung und beugt Fehlhaltungen vor. Es werden Verspannungen gelöst und Schmerzen reduziert. Zum Abschluss genießen wir eine Stretching-Einheit und verlassen den Kurs entspannt und glücklich.

## **Dance-Fitness-Workout**

Workout mit einfachen Tanzschritten zu Musik, dabei dürfen auch Movements zu exotischen Klängen wie aus dem Latino und Afro nicht fehlen. Es macht unwahrscheinlich Spaß, die Musik geht ins Ohr. Die Kondition und Muskulatur wird gestärkt. Für alle geeignet, keine Vorkenntnisse nötig.

**Kurse und Sauna:** Auch mit 10er Karte buchbar.

## **Evening-Flow:**

Wahrnehmungsübungen im Laufen, Stehen, Sitzen und Liegen aus den Bereichen der Meditation und Bewegungen aus dem Yoga auf der Matte, um den Körper in den „Gute-Nacht-Modus“ zu bringen.

## **Kettlebell / Funktionelles Training:**

Dieses Training ist höchst effektiv. Es stärkt nicht nur die Kraft, sondern verbessert auch die Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Der Körper wird als Einheit trainiert.

## **Morning-Flow:**

Wahrnehmungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen, Kreislaufaktivierung und Stretching werden verbunden, um den Körper in Schwung zu bringen.

## **Rückenfit:**

Ein Ganzkörpertraining mit dem Ziel der Rumpfstabilisierung und Mobilisierung. Durch Kräftigung, Schulung des Gleichgewichtes, Dehnung und Entspannung wird eine Verbesserung bzw. Vermeidung von Rückenproblemen erreicht.

