

KURSPLAN

Gültig ab 6. 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 Morning Flow						09:15 - 10:15 Uhr Core & Mobility Stretching
10:05 - 11:05 Uhr Rückenfit Stretching		10:00 - 11:00 Uhr Bodyforming Rücken				
	18:15 - 19:15 Uhr Kettlebell / Funktionelles Training			17:15 - 18:00 Uhr Faszientraining & Relax		
18:30 - 19:30 Uhr Rückenfit Stretching	18:30 - 19:30 Uhr Bodyforming Flexibar Stretching	18:30 - 19:30 Uhr Bodystyling	18:45 - 19:15 Uhr Bauchkiller	18:15 - 19:00 Uhr Funktioneller Trainingszirkel		
19:35 - 20:05 Uhr Bauchkiller			19:20 - 20:20 Uhr Pump Workout			

**Kurse + Sauna
 auch mit
 10er Karte
 buchbar!**

KURSBESCHREIBUNGEN

Bauchkiller

30 Minuten Spezialtraining für das Sixpack.

Bodyforming Flexibar Stretching

Zielgerichtetes Training für Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule. Mit Bewegungselementen aus Gymnastik, Aerobic und Pilates und motivierender Musik stärkst du deine Muskulatur, nimmst ab und verbesserst deine Körperform.

Mit dem Flexibar erhöhen wir den körperformenden Effekt, stärken die Tiefenmuskulatur, aktivieren den Stoffwechsel und wirken gezielt gegen Verspannungen in Rücken, Schulter, Hüfte und Nacken.

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.

Faszientraining & Relax

- Gezielte Übungen zur Lockerung der Faszien
- Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität
- Reduktion von Schmerzen und Verletzungsrisiken
- Verbesserung des Körperbewusstseins und der Körperhaltung

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.

Pump Workout

Ein Ganzkörper-Workout für alle die Wert auf einen schlanken, gut definierten Körper legen. Der Focus liegt auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl. Die schnellste Möglichkeit dich in Form zu bringen und Körperfett abzubauen.

Rückenfit Stretching

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.

Kurse und Sauna: Auch mit 10er Karte buchbar.

