

# 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 <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>Kettlebell / Funktionelles Training</b>			17:15 - 18:00 Uhr <b>Faszientraining &amp; Relax</b>		
18:30 - 19:30 Uhr <b>Rückenfit Stretching</b>	18:30 - 19:30 Uhr <b>Bodyforming Flexibar Stretching</b>	18:30 - 19:30 Uhr <b>Bodystyling</b>	18:45 - 19:15 Uhr <b>Bauchkiller</b>	18:15 - 19:00 Uhr <b>Funktioneller Trainingszirkel</b>		
19:35 - 20:05 Uhr <b>Bauchkiller</b>			19:20 - 20:20 Uhr <b>Pump Workout</b>			

**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.

