

KURSPLAN

Gültig ab 17. 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 Yoga
10:05 - 11:05 Uhr Rückenfit Stretching		10:00 - 11:00 Uhr Bodyforming Rücken		10:00 - 11:00 Uhr Pilates		
18:30 - 19:30 Uhr Rückenfit Stretching	18:15 - 19:15 Uhr Kettlebell/ Funktionelles Training	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	19:05 - 19:50 Uhr Faszientraining & Relax		

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

KURSBESCHREIBUNGEN

Bauchkiller

30 Minuten Spezialtraining für das Sixpack.

Bodyforming Rücken

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.

Bodystyling

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für die gute Figur.

Faszientraining & Relax

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

Funktioneller Trainingszirkel:

Er vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Core- Training und sensomotorisches Training. Speziell ausgewählte Übungen bieten Spaß und optimales Training für alle.

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.

Pilates:

Im Pilatestraining geht es um ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Es wird ein sogenanntes Muskelkorsett aufgebaut, um ökonomisch und effektiv seinen Körper zu bewegen.

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.

Yoga:

Ein dynamischer, kraftvoller Yoga-Stil, der auf eine gesteigerte Körperkraft, Stabilität des Bewegungsapparats und Flexibilität abzielt. Wir kombinieren fließende Bewegungsfolgen (z.B. den Sonnengruß) und kräftigende Übungen für den ganzen Körper (den Asanas) mit bewusster Atmung. Auf eine Phase der Anspannung folgt immer eine Sequenz der Entspannung, so dass Körper und Geist wieder in Balance kommen.

Kurse und Sauna: Auch mit 10er Karte buchbar.

