

# KURSPLAN

Gültig ab 1. April

## 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>Yoga</b>
10:05 - 11:05 Uhr <b>Rückenfit Stretching</b>		11:00 - 12:00 Uhr <b>Bodyforming Rücken</b>		10:00 - 11:00 Uhr <b>Pilates</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>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>	19:05 - 19:50 Uhr <b>Faszientraining &amp; Relax</b>		

**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 Pilatetraining 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.

