

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00 Rehasport		9:00-9:55 Yoga			
10:00 Bauch&Rücken	10:00 Nordic Walking	10:00 Body-Workout	10:00 Qi-Gong**	9:30 Outdoor-Fit	10:00 Weekend Workout	
11:00 Yoga	11:30 Zumba®gold	11:00 WSG		11:00 Pilates	11:00 Rücken-Yoga	11:00 Body-Workout
				15:30 Yoga		12:00 deepMix
17:00 Zumba®	17:00 WSG	16:30 Yoga	17:00 Five Gym*	17:00 Pilates-Mix		13:00 Pilates
18:00 Yoga	18:00 BBP	18:00 Pilates	18:00 WSG	18:00 Body-Workout		
19:30 WSG	19:00 Body-Workout	19:00 deepWork®	19:00 Body-Workout			
20:30 Pilates Level II	20:00 Pilates-Mix	20:00 HIT	20:00 Vinyasa-Yoga			
		20:40 Mentaltraining				
					*nur bis 03/2018 // Wird nicht vertreten! **externer Anbieter	



**Zumba®:** Eine Kombination aus Aerobic, Ausdauer, Koordination und Tanz zu lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Ein Tanz-Workout, das glücklich macht.

**Zumba® Gold:** Mit geringerer Intensität und vereinfachten Choreographien zur Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination.

**deepWork®:** Athletisch, einfach und anstrengend! Ein funktionelles Training nach den 5 Elementen aufgebaut und voller Energie.

**deepMix:** Mit Elementen aus Aerobic und BBP.

**Bauch Beine Po (BBP):** Nach einem intensivem Aufwärmprogramm wird speziell etwas gegen unsere Problemzonen unternommen: Kräftigung, Straffung und zum Abschluss ein wohltuendes Dehnen.

**Wirbelsäulengymnastik (WSG):** Hier sind alle gut aufgehoben, die ihre haltungsstabilisierende Muskulatur aufbauen und den Rücken vorbeugend und/oder rehabilitativ kräftigen und entspannen möchten – nicht nur etwas für Rückengeschädigte!

**Pilates:** Wirkungsvolles Kräftigungstraining der tief liegenden Muskulatur, unter Einbeziehung einer speziellen Atemtechnik. Ein Kurs, in dem sowohl ungeübte als auch sehr sportliche Frauen effektiv trainieren können!

**Pilates-Mix:** Mit Elementen aus WSG und Yoga.

**Pilates Level II:** Für Fortgeschrittene

**Outdoor-Fit:** Ein effektives Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Vielseitiges Ausdauer- und Kräftigungstraining auch mit Kleingeräten.

**Yoga:** Dehnung, Entspannung, Kräftigung, Atmungs- und Stabilisierungstechniken werden beim (Hatha) Yoga erlernt und beim

**Vinyasa-Yoga** fließend miteinander verbunden; ein optimaler Kurs, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

**Rücken-Yoga:** Stabilisierung, Kräftigung, Entspannung und Dehnung speziell für Rücken und Rumpf.

**Weekend-Workout:** Ein perfekter Einstieg ins Wochenende mit wechselnden Kurs-Inhalten, aber mit Power.

**Bauch & Rücken:** Hier geht's zur Sache! Ein intensives und vielseitiges Kräftigungstraining für die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur sorgt für eine gesunde und stabile Haltung.

**Body-Workout:** Spritzige Mischung aus Ausdauer- und Kräftigungstraining, mit verschiedenen Kleingeräten für den ganzen Körper. Da ist für jeden etwas dabei.

**High Intensity Training (HIT):** Ein hoch intensives Training, ausgezeichnet durch kurze, aber sehr intensive Trainingseinheiten. Dieses Training bringt dich an deine körperlichen Grenzen, lässt deine Muskeln wachsen und dein überschüssiges Körperfett schmelzen.

**Mentaltraining:** Entspannung, Atem- und Vertiefungstechniken helfen dem Alltag und Stress zu entfliehen und dem Körper eine Auszeit zu gönnen. Hier wird Energie und Kraft getankt, rehabilitativ als auch proaktiv.

**Specials:** An Feiertagen bieten wir Specials für Mitglieder und Nicht-Mitglieder an.