

Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
09:15 - 10:00 Bewegter Rücken Margit E,M,F 10:00 - 10:45 Fatburner Margit E,M,F	09:15 - 10:15 Body Toning Jeanette E,M 10:15 - 10:30 BMW Jeanette E,M,F	09:15 - 10:15 Pilates Classic Yvonne E,M,F	09:15 - 10:15 Wirbelsäule Silke E,M,F 10:15 - 10:30 Barré Silke E,M,F 10:30 - 11:30 Drums Alive Silke E,M,F	09:15 - 10:15 BBP & mehr Margit E,M,F 10:15 - 10:30 BMW Margit E,M,F	10:30 - 11:30 Nur auf Ankündigung
18:15 - 19:00 HIITup! Jeanette E,M,F 19:00 - 20:00 Starker Rücken+Streching Jeanette E,M,F	18:30 - 19:30 Kettlebell + Rücken Werner E,M,F 19:45 - 20:45 YoMedi Kerstin E,M,F	18:00 - 19:00 BBP & mehr Margit E,M,F 19:00 - 19:15 BMW Margit E,M,F 19:15 - 20:15 Fatburner Margit E,M,F	09:30 - 10:30 Spinning Günther E,M,F 19:00 - 20:00 Spinning Elke E,M,F	17:00 - 18:00 Pilates Classic Yvonne E,M,F	

E = Einsteiger
 M = Mittelstufe
 F = Fortgeschrittene

Barré

erfolgt an der Stange und enthält Elemente aus dem klassischen Ballett, aus Pilates, Yoga, dem Rücken- und dem Faszientraining. Es ist eine abwechslungsreiche, kreative und effektive Art des Trainings. Die Stunde ist so aufgebaut, dass jede Übung in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden kann. Somit ist Barré für jede Altersklasse und jedes Trainingslevel geeignet.

Bodytoning

Sexy, straffer Körper gefällig? Kein Problem! Das Bodytoning Workout zielt auf den gesamten Körper ab und verhilft Dir zu einer sportlichen Figur. Heiße Kurven sind mit diesem Training garantiert!

BBP & mehr

Ein Kräftigungstraining für den **ganzen Körper**, mit Unterstützung von Hilfsmitteln wie Gewichten, Bändern, Bällen u.v.a...

Bewegter Rücken

Ein neues Trainingskonzept zur Verbesserung der Körperhaltung und Stabilität. Fließende Bewegungen und Übungspositionen die ineinander greifen, lassen Flows entstehen, die ein weiches, bewusstes und trotzdem intensives und effektives Training ermöglichen.

BMW

BAUCH MUSS WEG! Intensive Übungen für die gerade, schräge und quere Bauchmuskulatur.

Drums Alive®

ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness und Wellnessprogramm, das sich durch seine Anders-artigkeit grundlegend von anderen Trainings-programmen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu ver-brennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen.

Fatburner

Hier wird mit leichten Step-Choreographien im optimalen Fettverbrennungsbereich gearbeitet. Durch einfache Schritte und den Einsatz von Hanteln kommt man so richtig ins Schwitzen.

HIITup

ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die gestärkte Muskulatur baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen, dadurch verfliegt die Trainingszeit im Nu!

Kettlebell

Ein kraftvolles Training mit leichten Gewichten für Sportbegeisterte. Es stabilisiert die Wirbelsäule und erzeugt dabei gleichzeitig ein hohes Maß an Koordination. Ebenso wird die Kraftausdauer verbessert und eine enorme Fettverbrennung erzeugt.

Wirbelsäule

Die Wirbelsäulengymnastik bietet ein vielfältiges Übungsprogramm zur Haltungsverbesserung und zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Neben der Kräftigung der Rumpfmuskulatur beinhaltet die Stunde Dehn- und Mobilisationsübungen. So wird aktiv Rückenbeschwerden vorgebeugt!

Pilates Classic

Bringe Deinen Körper in Balance! Durch das klassische Übungsprogramm von Pilates stärkst Du gezielt Deine Körpermitte, verbesserst Deine Beweglichkeit und bringst Körper und Geist in Einklang. Erlebe diese faszinierende Trainingsmethode und spüre, wie schnell sie sich positiv auf Dein Wohlbefinden auswirkt. Keine andere Gymnastik geht so sanft mit Deinem Körper um und fordert ihn gleichzeitig so sehr.

Starker Rücken

Ein starker Rücken stabilisiert dein Muskelkorsett, sorgt für eine gesunde Haltung und schützt vor Schmerzen. Wir zeigen dir die besten Übungen für den Rücken leicht nachvollziehbar und alltagstauglich, für Ungeübte wie für Fortgeschrittene. Beendet wird der Kurs mit einer ausgiebigen Stretching-Phase.

Spinning

Auch Indoor-Cycling genannt. Ein effektives Ausdauertraining, das **den Po und die Oberschenkel formt** und als Ergänzungstraining **hervorragend zur Gewichtsreduktion** geeignet ist. Mitreißende Musik führt zu einem enormen Kalorienverbrauch und sorgt dafür, dass keine Langeweile entsteht. Hier gibt es auch keine komplizierten Bewegungsmuster.

Diese Stunden sind ebenso ideal für Einsteiger oder Wieder-Beginner, da jeder seine **persönliche** Belastungsgrenze festlegt und sich somit nicht überfordert. Einstellungen und Fahrtechniken werden euch vom Trainer gezeigt.

Anmelderegeln - Spinning

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl, ab **einer Woche** vor dem jeweiligen Kurs **verbindlich** an der Rezeption eintragen lassen (auch telefonisch). Bei mehrfachem Kursangebot pro Tag, ist die Anmeldung nur für **eine** Kursstunde möglich.

Bitte zum Kurs mitbringen:

Trinkflasche, Schweißhandtuch (normale Größe) und zur Schonung des „Allerwertesten“ eine Radhose oder eine um das Gesäß herum nahtfreie Sporthose.

YoMedi

Sanfte und leichte Yoga-Übungen trainieren deinen Gleichgewichtssinn, deine tiefe Bauchatmung und können dich zur Entspannung führen. Leichtes Stretching, macht dich nach und nach flexibler in deinen Bewegungen, **ca.45 Minuten**. Lerne verschiedene Meditationstechniken kennen, wie z.B. autogenes Training oder Fantasiereisen, **ca.15 Minuten**.

ACHTUNG!

Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von **3 Personen** statt!