



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|---|---|---|
| 09:00 - 09:45 Stretching mit Christine | 09:00 - 09:50 Rücken-Aktiv mit Bea | 09:00 - 09:45 Medical Jumping mit Karina | 09:00 - 09:45 Stretching mit Bea | 07:00 - 07:50 Pilates mit Laura |
| 10:00 - 11:00 Yoga mit Christine | | 10:00 - 10:50 Pilates mit Karina | 10:00 - 10:45 Power Stretching mit Bea | 09:00 - 10:00 Qi gong mit Uschi |
| | | | | 10:15 - 11:00 Jumping Fitness mit Lisa |
| 18:00 - 18:20 Bauch-Killer mit Berni | 18:00 - 18:50 Pilates mit Riki | 18:00 - 18:45 BBP mit Riki | 18:00 - 18:50 Flexibar mit Berni | |
| 18:25 - 18:50 Rücken-Aktiv mit Berni | 19:00 - 19:45 Tabata Jumping Fitness mit Lisa | 18:50 - 19:35 Jumping Fitness mit Riki | 19:05 - 20:20 Yoga mit Christine | |
| 19:00 - 20:00 Bodystyling mit Berni | | 19:35 - 20:00 Blackroll mit Riki | | |

Stand: 12.09.2024

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| Bauch-Killer | <ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Fettverbrennung | Ran an den Speck! 20 Min. reines Bauchmuskeltraining. Da rückt der Traum vom Waschbrettbauch in greifbare Nähe. |
| BBP | <ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Fettverbrennung | „Problemzonen-Killer“ zur Stärkung und Straffung der Muskulatur und des Bindegewebes. Ein effektives und abwechslungsreiches Training im Kraftausdauerbereich, mit und ohne Kleingeräte. |
| Blackroll | <ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Beweglichkeit | Mit Hilfe von Blackroll / Faszientraining werden Muskelverspannungen und Verklebungen in den Faszien gelöst und so effektiv Schmerzen gelindert. Regelmäßiges Faszientraining sorgt außerdem für einen mobilen, beweglichen Körper und ist die perfekte Verletzungsprophylaxe. |
| Bodystyling | <ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Fettverbrennung | Intensives Kraftausdauertraining verbunden mit fetziger Musik. Alle Körperpartien werden trainiert. Das Power Workout ist optimal zur Kräftigung der Muskulatur und zur Straffung des Gewebes. Ein toller Fitness-Allround-Kurs, der Spaß macht. |
| Flexibar | <ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Beweglichkeit » Herz-Kreislauf | Hier geht es in die Tiefe! Bei Bewegungen mit dem Schwungstab übst Du dich in Balance und aktivierst deine Tiefenmuskulatur. Durch das Schwingen des Flexibars wird das Bindegewebe besser durchblutet und Du fühlst dich danach rundum durchbewegt und fit. |
| Funktionelles Bodyforming | <ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Fettverbrennung » Beweglichkeit | Hier wird die Fettverbrennung angekurbelt! Ein Ganzkörpertraining mit funktionellen Übungen, die Spaß machen und den Körper formen und straffen! Eine Mobilisations- und Dehnungseinheit zum Ende der Stunde sorgt für ein angenehmes Körpergefühl! |
| Jumping Fitness | <ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Fettverbrennung » Herz-Kreislauf | Das effektive Trampolin Workout für alle! Der Spaß ist hier garantiert! Mit Jumping Fitness bringst du deinen Körper in Form, egal ob Anfänger oder Fitnessprofi. Das Programm vereint Ausdauer- und Krafttraining und hilft dir beim Abnehmen. |
| Pilates | <ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Beweglichkeit | Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining (überwiegend auf der Matte) mit Fokus auf Bauch-, Beckenboden- und der Rückenmuskulatur, dem Powerhaus. Die Übungen werden konzentriert und in Verbindung mit bewusster Atmung durchgeführt, die Tiefenmuskulatur des Körpers wird gestärkt und Körperwahrnehmung sowie Haltung werden geschult. |
| Qi gong | <ul style="list-style-type: none"> » Entspannung » Koordination | Die Atem- und Heilgymnastik Qi-Gong kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Im Mittelpunkt stehen Atemübungen, Bewegungsreihen und Meditation. |
| Rücken-Aktiv | <ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Beweglichkeit | Aktiv bleiben für ein gesundes Kreuz! Die Muskulatur, die die Wirbelsäule umgibt, wird nachhaltig trainiert. Neben der Rumpfmuskulatur werden auch die Extremitäten gekräftigt. Perfekt für alle, die sich um die Gesundheit ihres Rückens kümmern wollen. |
| Stretching | <ul style="list-style-type: none"> » Beweglichkeit » Entspannung | Wir dehnen die Muskelgruppen von Kopf bis Fuß und entspannen dabei! Regelmäßiges Dehnen der Muskulatur, sowie Mobilisieren der Gelenke macht den Körper beweglicher, hält die Faszien geschmeidig und beugt somit Verspannungsschmerzen vor. |
| Tabata Jumping Fitness | <ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Fettverbrennung » Herz-Kreislauf | Ein ultimatives Trampolin-Workout gepaart mit einem Intervalltraining mit kurzen, hochintensiven Bewegungen abwechselnd mit kurzen Pausen. Hier kommst du garantiert ins Schwitzen! |
| Yoga | <ul style="list-style-type: none"> » Beweglichkeit » Entspannung | In dieser Stunde übst du sanfte Asanas und lässt dich von deiner Atmung tragen. Das Ergebnis sind mehr Fokus und Konzentration. Pranayamaübungen führen Körper und Geist zusammen, für einen achtsameren Umgang mit dir selbst und deiner Umwelt. Shavasana, eine entspannende Ruhephase, schließt die Stunde ab. |