

KURSPLAN

GÜLTIG AB MAI 2022

MONTAG	
	09:15 - 10:15 FIT & VITAL
	10:15 - 10:35 COREFIT
	10:35 - 10:50 POWER HALL SEXY ASS

DIENSTAG	
	10:00 - 10:30 STARKER RÜCKEN
	10:30 - 10:50 COREFIT
	10:50 - 11:30 FASZIEN TRAINING

MITTWOCH	
	09:30 - 09:50 COREFIT
	10:00 - 10:30 POWER HALL TOWERTIME
	10:30 - 11:00 FASZIEN TRAINING
	11:00 - 11:15 STRETCH & RELAX

DONNERSTAG	
	09:30 - 10:30 PILATES
	10:30 - 11:30 YOGA
	11:30 - 11:45 SEXY ASS

FREITAG	
	10:00 - 10:30 MOBILITY
	10:30 - 11:00 POWER HALL TOWERTIME
	11:00 - 12:00 WIRBELSÄULENGYMNASTIK

SONNTAG	
	11:00 - 11:30 POWER HALL TOWERTIME
	11:00 - 12:00 ZUMBA

	17:15 - 17:30 AFTERWORK
	17:30 - 18:00 GRIT
	18:15 - 19:00 STARKER RÜCKEN
	18:30 - 18:45 POWER HALL SEXY ASS
	19:00 - 19:45 PILATES
	19:45 - 20:45 YOGA
	20:45 - 21:00 STRETCH & RELAX

	17:15 - 17:30 AFTERWORK
	17:30 - 17:50 COREFIT
	18:00 - 19:00 DEEPWORK AB JUNI
	19:00 - 20:00 POWER DUMBLE
	20:00 - 20:45 INDOOR CYCLING
	20:45 - 21:00 STRETCH & RELAX

	17:15 - 17:30 AFTERWORK
	17:30 - 17:50 COREFIT
	18:00 - 19:00 TSS*
	18:00 - 19:00 ATHLETICFLOW
	19:00 - 20:00 ZUMBA
	20:00 - 21:00 YOGA

	17:15 - 17:30 AFTERWORK
	17:30 - 18:00 FASZIEN TRAINING
	18:00 - 19:00 ZUMBA
	19:00 - 20:00 POWER DUMBLE
	20:00 - 20:45 INDOOR CYCLING
	20:45 - 21:00 STRETCH & RELAX

	17:15 - 17:30 POWER HALL AFTERWORK
	17:20 - 17:40 COREFIT
	17:50 - 18:20 GRIT
	18:30 - 19:30 DEEPWORK AB JUNI
	19:30 - 19:45 STRETCH & RELAX

RÜCKEN & GESUNDHEIT

FASZIEN TRAINING optimiert ganze Bewegungsabläufe für den Alltag oder Sport und stimuliert Muskeln, Gelenke und Faszien.

YOGA „Finde dein natürliches Gleichgewicht und erkenne dich selbst!“ Bei diesem Kurs steht das Erlernen und Üben von Yogatechniken im Vordergrund.

Durch **PILATES** werden auf schonende Art das Körperbewusstsein, die Bewegungsabläufe, die Haltung, die Muskulatur und die Beweglichkeit verbessert und gesteigert.

STARKER RÜCKEN steht für die vorbeugende Gesunderhaltung des Rückens. Beweglichkeit und Stabilität werden hierbei trainiert und verbessert.

Im **FIT & VITAL** wird der Körper mit dynamischen Bewegungen und Kleingeräten gekräftigt und stabilisiert. Gleichgewichtsschulung wird hierbei groß geschrieben.

In unserem **CORE FIT** Power-Workout bringen wir deine Bauchmuskulatur durch Straffungsübungen in Form.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK wirkt sanft Verschleiß und Verspannungen entgegen – für eine bessere Beweglichkeit und weniger Schmerzen.

AFTERWORK ist der ideale Übergang von der Arbeit zur Freizeit. Gerade nach langem Sitzen sind die Mobilisierung, Aktivierung und Dehnung des Körpers besonders wohltuend und erleichtern den Start ins Training.

STRETCH & RELAX gibt dir die Möglichkeit, nach einem erfolgreichen Training oder nach einem langen Tag runterzufahren, dich zu entspannen und fördert den erholsamen Schlaf im Nachgang.

MOBILITY Übungen stimulieren nicht nur Muskeln, Sehnen und Gelenke, sondern aktivieren das Nervensystem und fordern die Gelenke auch in Ihrem vollständigen Bewegungsradius.

GUT ZU WISSEN

■ Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

■ Das *Trainingssteuerungsseminar findet alle 14 Tage am Mittwoch um 18:00 Uhr in den geraden Kalenderwochen in unserem Seminarraum statt.

■ Bei gutem Wetter finden die Kurse im Außenbereich statt.

■ Die Kurse sind für alle geeignet. Lasse dich von unseren Trainern beraten.

■ Freue dich auf viele Summer Sneak Kurse sowie Specials, die vor Ort und auf Social Media beworben werden.

FIGUR & AUSDAUER

Für **ZUMBA®** Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Das **INDOOR CYCLING** ist ein mit dem Radsport verwandtes Gruppenausdauertraining zu fetziger Musik.

TOWERTIME ist ein kurzes, aber intensives funktionelles Training an unserem Functional Turm. Verschiedene Stationen mit unterschiedlichen Tools pushen dich und deine Form.

GRIT – Geh an deine Grenze! Hierbei werden die 3 Schwerpunkte Cardio, Kraft und Sprungkraft gefordert. Komm aus deiner Komfortzone!

KRAFT & POWER

POWER DUMBLE ist ein dynamisches und schweißtreibendes Ganzkörper-Workout mit Langhanteln und einfachen dynamischen Bewegungsabläufen zum Beat der Musik.

ATHLETICFLOW das Konzept kombiniert das Beste aus zwei Welten: powervolle high-intensity Moves und Yoga-Flows, um dich zu einem kompletten Athleten zu machen.

SEXY ASS zielt darauf ab, die Gesäßmuskulatur zu kräftigen und sorgt dabei für einen knackigen Po und straffe Beine.

Bei **DEEPWORK®** stehen Power und Energie an erster Stelle: Nach dem Gesetz von Yin & Yang sorgt das ganzheitliche Functional Training für neue Kraft sowie mehr Kondition und Ausgeglichenheit im Alltag.