

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 08:55 Yoga Vinyasa	zusätzlich über Zoom Zoom 11:00 - 11:50 Rückengym	09:30 - 10:20 Pilates	zusätzlich über Zoom 07:40 - 08:50 BODYART	08:45 - 09:50 Bodyshape	10:30 - 12:00 High Intensiv Step Intervall meets Six Pack	zusätzlich über Zoom 09:30 - 10:20 Rückengym
09:00 - 09:50 Pilates	zusätzlich über Zoom 17:00 - 17:50 Body Attack	10:00 - 10:50 Sensitive Cycling	09:00 - 09:50 Stretch&Relax	09:00 - 09:50 Pilates		zusätzlich über Zoom 10:30 - 11:20 Bodyshape
10:00 - 10:50 Rückengym	zusätzlich über Zoom 18:00 - 18:50 Cycling	zusätzlich über Zoom 10:30 - 11:20 Stretch&Relax	10:00 - 11:30 Yoga (Einsteiger) Vinyasa	zusätzlich über Zoom 10:00 - 10:50 Rückengym		zusätzlich über Zoom 15:00 - 16:30 Yin Yoga
10:00 - 10:55 Salsation	zusätzlich über Zoom 19:00 - 19:50 Bodyshape	zusätzlich über Zoom 16:30 - 17:50 BodyCROSS meets Six Pack	10:00 - 10:50 Rückengym	17:00 - 17:50 HIT Training		17:00 - 17:50 BodyCROSS
11:00 - 12:00 Qi Gong	zusätzlich über Zoom 19:00 - 19:50 Zumba	18:00 - 18:50 Pump Mix	NEU ab Mai 16:30 - 17:20 Ganzkörper- Fit Programm	17:00 - 17:50 Fatburner Aerobic		
17:00 - 17:50 HIT Training	20:15 - 21:15 Yoga Faszie	zusätzlich über Zoom 19:00 - 20:15 Yoga Vinyasa	17:00 - 17:50 Cycling	18:00 - 18:50 Zumba		
17:00 - 17:45 Kindersport	3-8 Jahre		17:30 - 18:50 Muay Thai Boxen	zusätzlich über Zoom 19:00 - 20:30 Yoga Power Vinyasa		
18:00 - 18:50 Pilates			18:00 - 19:00 Rückengym/Prävention			
18:00 - 18:25 Six Pack			19:00 - 20:30 Kick Bo			
19:00 - 19:50 Bodyshape	zusätzlich über Zoom					
18:30 - 19:30 Muay Thai Boxen	Anfänger					
19:30 - 20:30 Muay Thai Boxen	Fortgeschritten					

- Kraft und Ausdauer
- Beweglichkeit & Entspannung
- Muskel- / Figurtraining
- Choreographie / Tanz
- Kinderkurse
- Rückentraining
- §20 & Heilmittelverordnung (Krankenkassengefördert)
- Kampfkunst

Kursbeschreibung

BodyCROSS	Kombinationen aus Kraft- und Ausdauerübungen: Er ist ideal, um den ganzen Körper zu trainieren, die Muskulatur zu stärken und die Kondition zu verbessern.
BODYART	Ganzheitliches Trainingskonzept: Das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.
Bodyshape	Effektives Ganzkörpertraining: Das gezielt Muskulatur aufbaut, Fett verbrennt und die Körperkonturen sichtbar formt.
Bodyshape&Mind	Effektives Ganzkörpertraining: Das gezielt Muskulatur aufbaut, Fett verbrennt und die Körperkonturen sichtbar formt durch gezielte Übungen meditative Körperarbeit.
Body Attack	Ein Bauch-Beine-Po-Kurs ist ein beliebtes Fitnessformat, das sich gezielt auf die Kräftigung, Straffung und Formung der Problemzonen Bauch, Beine und Po konzentriert. Er eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.
Cycling	Ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training auf dem Indoorbike.
Ganzkörper-Fit Programm	Effektives Ganzkörpertraining für jedes Fitnesslevel zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Für Anfänger und Fortgeschrittene!
HIT Training	Kurze und Hocheffektive Intensitätsbelastung für die Muskulatur.
Fatburner	Power Dich aus, schwitzen steht im Vordergrund, schnelle und intensive Bewegungen, Herzkreislauftraining.
Kick Bo	Energiegeladenes Fitness-Workout: mit kraftvollen Kicks, schnellen Punches und dynamischen Kombinationen trainierst du deinen gesamten Körper.
Kindersport	Förderung der Grundfertigkeiten wie Balancieren, Hüpfen, Schwingen, Rollen; Spielerische Bewegungserfahrungen.
Muay Thai	Effektive und dynamische Kampfsportart: Die Kraft, Technik, Ausdauer und mentale Stärke vereint, Einsatz von Fäusten, Ellbogen, Knien und Tritten – daher auch bekannt als „die Kunst der acht Gliedmaßen“.
Präventionskurs	Kurse, die über §20 von der Krankenkasse mit bis zu 100 % unterstützt werden.
Pilates	Ganzheitliches Körpertraining: Das gezielt deine Körpermitte (das „Powerhouse“) stärkt, die Haltung verbessert und für mehr Beweglichkeit sorgt.
Qi Gong	Traditionelle chinesische Übungsmethode: Zur Stärkung von Körper, Geist und Lebensenergie („Qi“). Durch sanfte, fließende Bewegungen, bewusste Atmung und meditative Konzentration wird der Energiefluss im Körper harmonisiert und Blockaden werden gelöst.
Pump Mix	Pump Mix ist ein abwechslungsreicher Ganzkörper-Workoutkurs, der effektives Krafttraining mit dynamischen Ausdauer-Elementen kombiniert. Mit Hilfe von Langhanteln, Kurzhanteln und dem eigenen Körpergewicht werden alle großen Muskelgruppen gezielt trainiert.
Rückengym	Gezieltes Bewegungstraining zur Kräftigung, Mobilisation und Entlastung der gesamten Rumpfmuskulatur – insbesondere des Rückens.
Six Pack	Gezieltes Workout, das deine Bauchmuskulatur intensiv stärkt und definiert.
Salsation	Mitreibendes Dance-Fitness-Workout: Das lateinamerikanische Salsa-Bewegungen mit modernen Choreografien verbindet. Hier steht Spaß an der Bewegung, rhythmisches Tanzen und das ganzheitliche Training deines Körpers im Vordergrund.
Hight Intensive Step Intervall	Ein intensives, abwechslungsreiches Workout auf dem Stepper, das Ausdauer, Kraft und Koordination vereint. In kurzen, kraftvollen Intervallen wechselst du zwischen schnellen, kraftvollen Bewegungen und aktiven Erholungsphasen – perfekt, um deine Fitness schnell und effektiv zu steigern.
Stretch&Relax	Sanftes Kursformat: Das gezielt die Muskulatur dehnt, Verspannungen löst und die Beweglichkeit verbessert.
Vinyasa	Verbindet dynamische, fließende Bewegungsabläufe mit einer bewussten Atmung. In diesem kraftvollen Yogastil werden Asanas (Körperhaltungen) harmonisch zu einer Sequenz verbunden, die Kraft, Flexibilität und Ausdauer fördert.
Yin Yoga	Sanfter Yogastil: Der durch lang gehaltene, passive Dehnungen vor allem das tiefe Bindegewebe, die Faszien und die Gelenke anspricht. Die Übungen werden entspannt und bewusst ausgeführt, um Spannungen zu lösen und die Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern.
Yoga	Yoga fördert deine Beweglichkeit, Kraft, innere Ruhe und Achtsamkeit.
Zumba	Mitreibendes Dance-Fitness-Workout: das lateinamerikanische Musik und einfache Tanzschritte verbindet. Hier stehen Spaß, Bewegung und gute Laune im Vordergrund – ganz ohne komplizierte Choreografien.