

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kurs-ID: 992 4769 9328</b> 08:00 - 08:50 Yoga Vinyasa Raum 1 Jenny	08:00 - 08:45 Reha Raum 1 Jordan	<b>Kurs-ID: 926 6261 2223</b> 09:30 - 10:20 Pilates Raum 1 Christiane H.	07:40 - 08:50 BODYART Raum 1 Peggy	09:00 - 09:50 Bodyshape Raum 1 Sarah	10:30 - 11:50 High Intensiv Step Intervall Raum 1 Christin	<b>Kurs-ID: 969 8377 8626</b> 09:30 - 10:20 Rückengym Raum 1 Norbert
<b>Kurs-ID: 995 39749850</b> 09:00 - 09:50 Pilates Raum 1 Christiane H.	09:00 - 09:45 Reha Raum 1 Jordan	10:00 - 10:50 Sensitive Cycling Raum 1 Günter	09:00 - 09:50 Stretch&Relax Raum 2 Peggy	09:00 - 09:50 Pilates Raum 1 Christiane H.	10:30 12:00 Muay Thai Boxen Raum 2 Thomas	<b>Kurs-ID: 979 3883 4438</b> 10:30 - 11:20 Bodyshape Raum 1 Norbert
<b>Kurs-ID: 913 6308 0351</b> 10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Christiane H.	10:00-10:45 Reha/Lunge Raum 1 Jordan	<b>Kurs-ID: 954 5340 2536</b> 10:30 - 11:20 Stretch&Relax Raum 1 Christiane H.	<b>Kurs-ID: 925 4133 0071</b> 10:00 - 11:15 Yoga (Einsteiger) Vinyasa Raum 1 Jenny	<b>Kurs-ID: 918 4641 2801</b> 10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Sarah	<b>Kurs-ID: 972 5658 0915</b> 12:00 - 12:25 Six Pack Raum 1 Christin	10:00 - 10:50 Cycling Raum 2 Andreas/Katrin
10:00 - 10:50 Salsation Raum 2 Yvonne	<b>Kurs-ID: 925 6794 2765</b> 11:00 - 11:50 Rückengym Raum 1 Christiane	16:30 - 17:20 BodyCROSS Raum 1 Christin	10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Christin	11:00 - 11:45 Reha Raum 2 Peggy	11:00 - 11:45 Reha Raum 1 Christiane	<b>Kurs-ID: 988 4700 0779</b> 15:00 - 16:15 Yin Yoga Raum 1 Jenny
<b>Kurs-ID: 966 4197 9019</b> 11:00 - 11:50 Qi Gong Raum 1 Christiane	12:00 - 12:45 Reha Raum 1 Christiane	<b>Kurs-ID: 982 2295 7386</b> 17:30 - 17:55 Six Pack Raum 1 Christin	<b>Kurs-ID: 957 2784 8892</b> 17:00 - 17:50 HIIT Training Raum 1 Melinda	12:00 12:45 Reha Raum 1 Christiane		18:00 - 18:50 BodyCROSS Raum 1 Melinda
12:05 - 12:50 Reha Raum 1 Christiane	<b>Kurs-ID: 990 7839 5673</b> 18:00 - 18:50 Rückengym Raum 1 Elena	18:00-18:45 Reha Raum 1 Patrick	17:30 - 17:55 Six Pack Raum 2 Katja	16:00 - 16:50 Dance Step Raum 2 Christin		
17:00 - 17:50 Step Intervall Raum 1 Melinda	<b>Kurs-ID: 922 8998 4489</b> 19:00 - 19:50 Bodyshape Raum 1 Annett	18:00 - 18:50 Pump active well Workout Raum 1 Katja K.	18:00 - 19:00 Rückengym Raum 2 Katja	17:00 - 17:50 active well Workout Raum 2 Annett		
17:00 - 17:45 Kindersport Raum 2 3-8 Jahre Julia	18:00 - 18:50 Cycling Raum 2 Annett	<b>Kurs-ID: 929 9726 4212</b> 19:00 - 20:00 Yoga Vinyasa Raum 2 Jenny	18:30 - 19:20 Intro Kick Bo Raum 1 Silvi	17:00 - 17:55 Kids Muay Thai Boxen Raum 2 8-12 Jahre Thomas		
18:00 - 18:50 Back & Core Training Raum 1 Sarah	19:00 - 19:50 Zumba Raum 2 Elena	19:00 - 19:50 BodyCROSS Raum 2 Katja K.	19:15 - 20:45 Drums Alive Raum 2 Norbert	18:10 - 19:00 Cycling Raum 2 Annett		
18:00 - 18:25 Six Pack Raum 2 Melinda	20:15 -21:15 Yoga Faszie Raum 2 Jenny	20:30 - 21:15 Reha Raum 1 Ritchie	19:30 - 20:20 Kick Bo Raum 1 Silvi	<b>Kurs-ID: 916 0878 9466</b> 19:00 - 20:30 Yoga Power Vinyasa Raum 1 Jenny		
<b>Kurs-ID: 962 24914360</b> 19:00 - 19:50 Bodyshape Raum 1 Sarah						
18:30 - 19:30 Muay Thai Boxen Raum 2 Anfänger Thomas						
19:30 - 20:30 Muay Thai Boxen Raum 2 Fortgeschritten Thomas						
20:30 - 21:15 Reha Raum 1 Jordan						

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

ACTIVE WELL WORKOUT  
BACK & CORE TRAINING  
BodyCROSS  
BODY BALANCE  
BODYART  
BODYSHAPE  
CYCLING  
DANCE STEP  
DRUMS ALIVE  
HIIT TRAINING  
FATBURNER  
INTRO KICK BO  
KICK BO  
KINDERSPORT  
MUAY THAI/KIDS  
PRÄVENTIONSKURS  
PILATES  
PUMP ACTIVE WELL WORKOUT  
QI GONG  
REHA  
RÜCKENGYM  
SENSITIVE CYCLING  
SIX PACK  
SALSATION  
HIGH INTENSIV/  
STEP INTERVALL  
STRETCH&RELAX  
VINYASA  
YIN YOGA  
YOGA  
ZUMBA

WECHSEL ZWISCHEN KRAFT- UND AUSDAUERÜBUNGEN MIT KLEINGERÄTEN, MIT ODER OHNE STEP, EFFEKTIVE FÜR BAUCH BEINE PO  
STÄRKT EFFEKTIV DIE KÖRPERMITTE MIT AUSGEWÄHLTEN KRAFTÜBUNGEN UND DEHNUNGSTECHNIKEN  
ZIRKELTRAINING - DYNAMISCHES KRAFTAUSDAUERTRAINING ZUR STEIGERUNG DER KÖRPERLICHEN UND MENTALEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT  
FÖRDERT DIE BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION, RUHIGE UND FLIESENDE BEWEGUNGEN  
DER GESAMTE BEWEGUNGSAPPARAT WIRD GEKRÄFTIGT UND STABILISIERT  
HERZ-KREISLAUFTRAINING; KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR BAUCH-, BEINE-, PO- UND SCHULTERMUSKULATUR  
HERZ-KREISLAUFTRAINING AUF DEM INDOORBIKE  
BEI DIESEM KURS WERDEN ZUSÄTZLICH ZU DEN NORMALEN STEP-AEROBIC KOMBINATIONEN, NOCH VERSCHIEDENE TANZSCHRITTE EINGEBAUT.  
TROMMELN UM FIT ZU WERDEN - DA IST STRESSABBAU VORPROGRAMMIERT - FÜR JEDEN GEEIGNET  
KURZE UND HOCHEFFEKTIVE INTENSITÄTSBELASTUNG FÜR DIE MUSKULATUR  
POWER DICH AUS, SCHWITZEN STEHT IM VORDERGRUND, SCHNELLE UND INTENSIVE BEWEGUNGEN, HERZKREISLAUF  
FÜR ANFÄNGER - HIER IST ALLES NOCH ETWAS LANGSAMER - SCHLAG- UND TRITTECHNIKEN WERDEN ERKLÄRT  
AUSDAUER, KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND BEWEGLICHKEIT WERDEN TRAINIERT - NUR FÜR GEÜBTE - GUTE FITNESS IST VORAUSSETZUNG !  
FÖRDERUNG DER GRUNDFERTIGKEITEN WIE BALANCIEREN, HÜPFEN, SCHWINGEN, ROLLEN; SPIELERISCHE BEWEGUNGSERFAHRUNG (3-6 J.)  
UNTERSCHIEDLICHE TRITTECHNIKEN, FAUSTTECHNIKEN & KNIE- & ELLENBOGENTECHNIKEN WERDEN GEÜBT (8-12 J.)  
KURSE, DIE ÜBER §20 VON DER KRANKENKASSE MIT BIS ZU 100 % UNTERSTÜTZT WERDEN  
DEHN- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN - VERBESSERT DIE KÖRPERHALTUNG UND DIE MUSKULATUR WIRD GESTÄRKT  
ACTIVE WELL WORKOUT MIT PUMPELEMENTEN  
BEWEGUNGS-, ATMUNGS- UND KONZENTRATIONSÜBUNGEN ERFRISCHEN UND BELEBEN DEN KÖRPER  
WIR BENÖTIGEN VOM ARZT EINE REHABESCHEINIGUNG MIT GENEHMIGUNG DER KRANKENKASSE  
KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR DURCH GEZIELTE ÜBUNGEN, MOBILISATIONS- UND DEHNÜBUNGEN, KÖRPERWAHRNEHMUNG  
SANFTES HERZ-KREISLAUFTRAINING, KOMBINIERT MIT ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN, SCHULTERN UND ARME  
25 MIN. TRAINING FÜR STRAFFE BAUCHMUSKELN  
FÖRDERT FUNKTIONELLE KÖRPERBEWEGUNGEN, DIE IN TANZABLÄUFE INTEGRIERT WERDEN UND DAS GEFÜHL ZUR MUSIK VERBESSERN.  
  
NEBEN DER AUSDAUER GIBT ES ZUSÄTZLICH NOCH KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN MIT DEN KLEINGERÄTEN  
DIE MUSKULATUR WIRD GEDEHNT UND ES GIBT EINEN ENTSPANNUNGSTEIL  
MEDITATION IN BEWEGUNG  
MEDITATIVE KÖRPERARBEIT, VERBINDUNG VON KÖRPER UND GEIST, RUHIGE, LANGANHALTENDE KÖRPERSTELLUNGEN.  
KÖRPERSTELLUNGEN, ATEMTECHNIKEN, ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, SOWIE MEDITATION  
ZUMBA IST SPASS, EINFACH UND EFFEKTIV, TANZABLÄUFE WERDEN INTEGRIERT UND CHOREOGRAPHIEN ERARBEITET