

SPORIRAUM	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Kursraum	Geräteraum	Kursraum	Geräteraum	Kursraum	Geräteraum	Kursraum	Geräteraum	Kursraum	Geräteraum	Kursraum	Geräteraum
8.00 - 9.00												
9.00 - 10.00												
10.00 - 11.00			Von Frau zu Frau									
11.00 - 12.00					Wohlfühl Gymnastik					Sanftes Pilates 10.30-11.15		
12.00 - 13.00											Zirkeltraining	
13.00 - 14.00												Waschbrett
14.00 - 15.00												
15.00 - 16.00												
16.00 - 17.00											Öffnungszeiten:	
17.00 - 18.00											Sanfter Geräte Zirkel 16.45-17.30	Montag: 08.00 - 20.00
18.00 - 19.00	Finde Balance 17.45-18.45				Zeig Rückgrat <i>auch online</i>					Power Pilates 17.45-18.45		Dienstag: 09.00 - 21.00
19.00 - 20.00		Geräte Zirkel	Tower Power		HIT		Fitmix 18.30 - 19.30					Mittwoch: 08.00 - 20.00
20.00 - 21.00			Core & Cardio				Kernkraft					Donnerstag: 09.00 - 20.00
												Freitag: 09.00 - 19.00
												Samstag: 10.00 - 16.00

Gerätezirkel Effektives Training an unseren Geräten mit alltagsrelevanten Bewegungen, denen keine Grenzen gesetzt sind. Das Training findet in der Gruppe statt, wodurch wir eine optimale Betreuung gewährleisten können. Für die extra Portion Motivation!

**Wohlfühl
Gymnastik** Dieser Kurs steht für, wie der Name schon sagt, einen guten und anregenden Start in den Tag. Mit sanften Kraft- und Mobilisationsübungen werden Körper und Kreislauf in Schwung gebracht. Der Tag kann beginnen!

Fitmix In diesem Kurs darf sich ausgepowert werden. Du kommst ins Schwitzen, und deine Fettverbrennung springt an. Gezielte Kräftigungsübungen (auch mit Kleingeräten) speziell für Bauch, Beine und Po runden diesen Kurs perfekt ab.

Kernkraft Dieser Kurs widmet sich der Körpermitte. Intensives Bauchtraining, bei dem aber auch der Rücken nicht vergessen wird. Ein stabiler Rumpf trägt Dich sicher durch den Alltag.

**Von Frau
zu Frau** Ein Kurs speziell ausgelegt auf die schönen Besonderheiten und besonderen Trainingsbedürfnisse des weiblichen Körpers. Für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

**Tower
Power** Athletisches Powertraining im zweiten Kursraum. Neben dem Functional Tower kommen auch viele Kleingeräte wie Bälle, Sandsack, Hanteln, Slings etc. zum Einsatz. Kraftaufbau und Kraftausdauer werden angesprochen. Schwitzen garantiert - powere dich aus.

HIT Intervalltraining, bei dem wir eine halbe Stunde Vollgas geben. Schwitzen garantiert. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

**Core &
Cardio** Halbe Stunde Vollgas mit einer Mischung aus intensivem Training für die Core-Muskulatur und Ausdauereinheiten.

**Power
Pilates** Ein ganzheitliches Training, das besonders die tief liegende Muskulatur anspricht. Dadurch entsteht eine einzigartige Bewegungsqualität, verbunden mit einer starken Körpermitte. Eine aufrechte Haltung und intensive Körperwahrnehmung sind das Ergebnis dieses Trainings.

**Zeig'
Rückgrat** Unser Rücken hat im Alltag viel zu leisten und kommt doch oft zu kurz. Rückenschmerzen sind vorprogrammiert. Dieser Rückenkurs baut Deinen Stützapparat auf, gleicht muskuläre Dysbalancen aus und erhöht die Beweglichkeit.

**Finde
Balance** Dieser Kurs widmet sich dem Aufbau der Tiefenmuskulatur. Das Training auf z.B. instabilen Untergründen sorgt für muskuläre Stabilität um die Gelenke. Auch das Faszien-System steht im Fokus. Entspannungs- und Balanceübungen runden diesen Kurs ab.

**Sanfter
Gerätezirkel** Ein Gerätezirkel, der für alle machbar ist. Alles ein wenig ruhiger und langsamer, aber nicht weniger effektiv.

Waschbrett Zusammen lassen wir eine halbe Stunde lang die Bauchmuskeln brennen.

BEACHTEN: Bitte für alle Kurse online anmelden. So behalten wir den Überblick über die Teilnehmer-Anzahl.