

| SPORIRAUM | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Samstag | |
|--|---------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------|--------------|-----------------------|--|
| | Kursraum | Geräteraum | Kursraum | Geräteraum | Kursraum | Geräteraum | Kursraum | Geräteraum | Kursraum | Geräteraum | Kursraum | Geräteraum |
| 8.00 - 9.00 | Guter Start 8.15 - 9.00 | | | | Reha 8.00 - 8.45 | | | | | | | |
| 9.00 - 10.00 | Reha 09.00 - 09.45 | | Von Frau zu Frau 9.30 - 10.30 | | Reha 09.00 - 09.45 | | Guter Start 9.00 - 9.45 | | | | | |
| 10.00 - 11.00 | Reha 10.00 - 10.45 | | | | Reha 10.00 - 10.45 | | Reha 10.00 - 10.45 | | | | | |
| 11.00 - 12.00 | Reha 11.00 - 11.45 | | | | Zeig' Rückgrat | | Reha 11.00 - 11.45 | | Zeig' Rückgrat | | | |
| 12.00 - 13.00 | Reha Hocker 12.00 - 12.45 | | | | | | Reha 12.00 - 12.45 | | Reha 12.00 - 12.45 | | | |
| 13.00 - 14.00 | Reha Hocker 13.00 - 13.45 | | Reha 12.30 - 13.15 | | | | Reha 13.00 - 13.45 | Mittagspause | Reha 13.00 - 13.45 | Mittagspause | Reha 13.00 - 13.45 | Washbrett 13.30 - 14.00 |
| 14.00 - 15.00 | | | Reha 13.30 - 14.15 | | Mittagspause | | Reha 14.00 - 14.45 | | Reha 14.00 - 14.45 | | | Gerätezirkel |
| 15.00 - 16.00 | | | Mittagspause | | | | Reha 15.00 - 15.45 | | Reha 15.15 - 16.00 | | | |
| 16.00 - 17.00 | | | Reha 15.30 - 16.15 | | Reha 15.30 - 16.15 | | Reha 16.00 - 16.45 | | Reha 16.15 - 17.00 | | | Öffnungszeiten: |
| 17.00 - 18.00 | Zeig' Rückgrat | | Reha 16.20 - 17.05 | | Zeig' Rückgrat | | Reha 17.00 - 17.45 | | | | | Montag: 08.00 - 14.00 16.00 - 20.00 |
| 18.00 - 19.00 | | | | | Reha 18.00 - 18.45 | | Reha 17.45 - 18.30 | | Kraftwerk 17.30 - 18.30 | | | Dienstag: 09.00 - 14.00 15.00 - 21.00 |
| 19.00 - 20.00 | Körper & Geist 18.30 - 19.30 | Gerätezirkel Kraftausdauer 18.30 - 19.30 | Reha 18.15 - 19.00 | Tower-Power 18.15 - 18.45 | | | Langhantel- training 18.30 - 19.30 | Gerätezirkel Kraft & Stabilität | Faszien rollen | | | Mittwoch: 08.00 - 13.00 15.00 - 21.00 |
| | Zeig' Haltung | | Power-Fit | | deepwork | | Pilates 19.30 - 20.30 | | | | | Donnerstag: 09.00 - 13.00 15.00 - 21.00 |
| 20.00 - 21.00 | | | | | | Gerätezirkel Kraft- ausdauer | | | | | | Freitag: 09.00 - 13.00 15.00 - 20.00 |
| | | | | | | | | | | | | Samstag: 10.00 - 16.00 |
| Ruhige Kurse für Kraft und Beweglichkeit | | | Schwerpunkt Kraftaufbau | | | Schwerpunkt Ausdauer / Kraftausdauer | | | Kurs für Frauen | | | |

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. Es werden immer wechselnde Schwerpunkte gesetzt.

deepwork: Athletisches, funktionales und intensives Training, das Dich eine Stunde ins Schwitzen bringt. Das Training wechselt zwischen Anspannung und Entspannung, kombiniert mit Atemübungen. Erlebe einen Bewegungsrhythmus, teste Deine Grenzen und hab' richtig viel Spaß!

Kraftwerk: Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung der Muskulatur. Jede Woche überraschen wir Dich mit neuen Übungen, die Du im Zirkeltraining absolvierst. Es kommen alle erdenklichen Kleingeräte zum Einsatz, genau wie Dein eigenes Körpergewicht. Let's do it!

Power-Fit: In diesem Kurs darf sich ausgepowert werden. Elemente aus dem TAE BO bringen Dich bei Power-Musik zum Schwitzen und die Fettverbrennung in Wallung. Gezielte Kräftigungsübungen (auch mit Kleingeräten) speziell für Bauch, Beine und Po runden diesen Kurs perfekt ab.

Waschbrett: 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.

Langhanteltraining: Athletisches Powertraining mit der Langhantel zu motivierender Musik. Gemeinsam lassen wir die Gewichte fliegen. Für jedermann/-frau geeignet, die Lust auf eine straffe, definierte Muskulatur haben.

Zeig' Haltung: In dieser halben Stunde widmen wir uns der Beweglichkeit und Haltung. Mit Dehnung, Mobilisation, Faszientraining und Haltungsschule knöpfen wir uns jede Woche eine andere Körperregion vor.

Guter Start: 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. Danach darf gerne ein Kaffee genossen werden und der Tag kann beginnen.

Faszienrollen: Dieser Kurs dauert eine halbe Stunde und widmet sich vorerst der Lösung von Verklebungen in den Faszien bzw. dem Bindegewebe. Dies erhöht die Beweglichkeit, lindert Schmerzen und macht die Muskulatur geschmeidig und leistungsfähiger.

Pilates: Ein ganzheitliches Training, das besonders die tiefliegende 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 Ihren Stützapparat auf, gleicht muskuläre Dysbalancen aus und erhöht die Beweglichkeit.

Körper & Geist: Dieser Kurs widmet sich dem sanften Aufbau der Tiefenmuskulatur. Das Training auf z.B. weichen Untergründen sorgt für muskuläre Stabilität um die Gelenke. Entspannungs- und Balanceübungen runden diesen Kurs ab.

Tower-Power Intensiver Kurs, an unserem Turm für Funktionstraining mit Elementen aus dem Tabata und HIT-Training. Für alle, die Lust auf volle Power in in kurzer Zeit haben. **Achtung: begrenzte Teilnehmer-Anzahl**

Reha-Kurs: Diese Kurse sind unseren Kunden vorbehalten, die mit einer ärztlichen Verordnung zu uns kommen.