

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	<b>MOBILITY</b> 10:00-11:00 SASCHA		<b>MOBILITY</b> 10:00-11:00 SASCHA			<b>Rückenfit</b> 10:00-11:00
<b>WORKOUT</b> 18:00-19:00 ELA						<b>Spezialplan</b> 11:00-12:00
<b>SPINNING</b> 19:00-20:00 GERD	<b>MOBILITY</b> 18:15-19:15 SASCHA	<b>PILATES</b> 18:00-19:00 GYUZEL		<b>YOGA BASICS</b> 17:00-18:00 BIRGIT SCHILLER		
<b>YOGA FLOW</b> 19:00-20:30 GABI/BIRGIT		<b>WORKOUT</b> 19:00-20:00 GYUZEL	<b>YOGA FLOW</b> 19:00-20:30 BIRGIT/GABI	<b>SPINNING</b> 18:00-19:00 KURT		

**An Feiertagen finden keine Kurse statt!**

- Mobility:** Mobility kombiniert verschiedene Bewegungsmuster um deine Beweglichkeit zu verbessern. Dies ermöglicht dir eine aktive und möglichst schmerzfreie Bewegungsfreiheit und beugt Verletzungen vor.
- Workout:** Workout zielt darauf ab, alle großen Muskelgruppen mit diversen Hilfsmitteln zu trainieren. Dadurch wirst du kräftiger, straffst deine Muskeln und dein Fettstoffwechsel wird angekurbelt.
- Yoga Flow:** Ein Yoga Flow ist ein forderndes Training für deinen ganzen Körper, bei denen die einzelnen Asanas (Körperhaltungen im Yoga) fließend ineinander übergehen. Durch Bewegung gepaart mit Atmung entsteht ein dynamisches Ganzkörpertraining.
- Rückenfit:** Rückenfit kombiniert Übungen, die den Rücken kräftigen und die stabilisierende Muskulatur stärken. Das beugt Rückenschmerzen vor und sorgt auch dafür, dass sich bestehende Schmerzen im Rücken verbessern.
- Spinning:** Bei unseren Spinning-Kursen trainierst du mit motivierender Musik, dein Herz-Kreislauf-System, steigerst deine Fitness und optimierst deinen Fettstoffwechsel. Unsere Spinning Kurse sind für jedes Fitnesslevel geeignet.