

KURSPLAN

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|--|--|--|--|---------|---|
| | MOBILITY 10:00-11:00 SASCHA | | MOBILITY 10:00-11:00 SASCHA | | | Mobility 10:00-11:00 |
| WORKOUT 18:00-19:00 ELA | | FUNCTIONAL 18:00-19:00 KURT | | SPINNING 18:00-19:00 DANIEL | | Spezialplan 11:00-12:00 |
| SPINNING 19:00-20:00 GERD | MOBILITY 18:15-19:15 SASCHA | SPINNING 19:00-20:00 KURT | BBP 18:30-19:30 JAMILA | | | An Feiertagen finden keine Kurse statt! |
| YOGA FLOW 19:00-20:30 GABI/BIRGIT | | YOGA BASICS 19:00-20:30 BIRGIT SCHILLER | YOGA FLOW 19:00-20:30 BIRGIT/GABI | | |  |

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 angeregt.

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.

Functional: Functional Training ist ein intensives und schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit diversen Hilfsmitteln, das sowohl Kraft und Ausdauer als auch Koordination und Beweglichkeit fördert. Voraussetzung: körperlicher Fitness ist kein Fremdwort für Dich

Spinning: Bei unseren Spinning-Kursen trainierst Du mit motivierender Musik Dein Herz-Kreislauf-System, steigert Deine Fitness und optimierst Deinen Fettstoffwechsel. Unsere Spinning Kurse sind für jedes Fitnesslevel geeignet.

BBP (Bauch, Beine, Po): Ein Workout das darauf abzielt Deine gesamte Core Muskulatur, also Bauch- sowie Rückenmuskulatur, Deine gesamte Beinmuskulatur, sowie Deine Gesäßmuskulatur, zu kräftigen und zu straffen. Netter Nebeneffekt, Dein Fettstoffwechsel wird ebenfalls angeregt.