

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MOBILITY
10:00-11:00
SASCHA

RÜCKENFIT
17:00-18:00
ELA

MOBILITY
10:00-11:00
SASCHA

FUNCTIONAL
TRAINING
18:00-19:00
KURT

FITMIX
16:30-17:30
ELA

SPINNING
18:00-19:00
DANIEL

WORKOUT
18:00-19:00
ELA

SPINNING
19:00-20:00
GERD

BODY MOVES
17:00-17:50
ELA

YOGA FLOW
19:00-20:30
GABI/BIRGIT

YOGA FLOW
19:00-20:30
BIRGIT/GABI

Spezialplan
siehe Aushang

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 angeregt.

Rückenfit: Rückenfit kombiniert Übungen, die den Rücken kräftigen und die stabilisierende Muskulatur stärken. Das beugt Rückenschmerzen vor und sorgt dafür, dass sich bestehende Schmerzen im Rücken verbessern.

Functional Training: Functional Training ist ein intensives und schwitzztreibendes 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, steigerst Deine Fitness und optimierst Deinen Fettstoffwechsel. Unsere Spinning Kurse sind für jedes Fitnesslevel geeignet.

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.

Body Moves: Mit einem ganzheitlichen Training (ohne Hilfsmittel), das auf natürlichen Bewegungsmustern basiert. (u.a. Bewegungen aus der Tierwelt)