

Feel the Beat

1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				8.45 Uhr Bauch		
		9.15 Uhr ● Step II		9.15 Uhr Step & Body		10.30 Uhr Step I - II
	10.00 Uhr Step & Body	10.00 Uhr Bodyforming		10.00 Uhr Go Latin		11.15 Uhr Bodyforming
					16.00 Uhr ● EMP®	
		17.00 Uhr Lauf ABC		17.30 Uhr Bauch		
18.00 Uhr Step I-II		18.00 Uhr ● BodyPower				
18.45 Uhr BauchBeinePo	19.00 Uhr Bodyforming		18.45 Uhr Step & Body			
19.30 Uhr ● SpringBreak			19.45 Uhr ● EMP®			

Feel your Body

2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.45 Uhr Bauch	8.45 Uhr Beine Po	8.45 Uhr Bauch	8.45 Uhr BeinePo			
9.15 Uhr Step I	9.15 Uhr Rückenfit	9.15 Uhr Pilates	9.15 Uhr Rückenfit	9.15 Uhr Faszien+Roll		
10.00 Uhr Bodyforming	10.00 Uhr Stretching	10.00 Uhr Faszien-Yoga	10.00 Uhr Stretching	10.00 Uhr Power Yoga		
				14.00 Uhr Pilates		
17.00 Uhr Rückenfit						
18.00 Uhr PowerYoga	18.00 Uhr ● H.I.I.T	18.00 Uhr ETB® Intro	18.00 Uhr BauchBeinePo	18.00 Uhr Pilates		
	20.00 Uhr ● PowerBauch	19.00 Uhr ● ETB® Power	19.00 Uhr Pilates			
	20.45 Uhr ● PowerFit		20.00 Uhr Hatha Yoga			

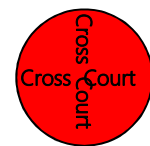
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.15 Uhr FaszienFit		9.15 Uhr Fit & Relax	10.00 Uhr ● BodyPower		11.15 Uhr ● BodyPower
18.00 Uhr ● BodyPower	10.00 Uhr Pilates	18.00 Uhr ● BodyPower		18.00 Uhr ● BodyPower		
		18.50 Uhr ● Faszien+Roll				
	20.30 Uhr ● BodyPower					

Feel you Sweat

Cycling

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10.00 Uhr ● Own Level			9.00 Uhr ● Own Level		10.15 Uhr ● Own Level
				16.30 Uhr ● Own Level		
	18.00 Uhr * Cardio ●		18.30 Uhr ● Fatburner			
		19.00 Uhr ● Own Level				
20.15 Uhr ● All Terrain						

* Cycling-Marathon an jedem 1. Dienstag im Monat (Dauer: 2 h, Anmeldung erforderlich)



CROSSCOURT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			18.00 Uhr Einweisung	
		18.20 Uhr Einweisung	18.10 Uhr Level 1 ●	
		18.30 Uhr Level 2 ●	18.30 Uhr Level 1 ●	
19.30 Uhr Einweisung	19.00 Uhr Einweisung	18.50 Uhr Level 2 ●		
19.40 Uhr Level 2 ●	19.10 Uhr Level 1 ●			
20.00 Uhr Level 2 ●	19.30 Uhr Level 1 ●			

● = Vorkenntnisse und Grundlagenausdauer vorteilhaft

● = Vorkenntnisse und gute Kondition notwendig

Kräftigung

- Bauch (30min)
Straffung und Kräftigung speziell für die Bauchmuskulatur.
Mo: 8.45 Uhr Kursraum 2
Mi: 8.45 Uhr Kursraum 2
Fr: 8.45 Uhr Kursraum 1
17.30 Uhr Kursraum 1
- Power Bauch (45min) ●
Hochintensives Kräftigungsprogramm für die Bauchmuskulatur.
Di: 20.00 Uhr Kursraum 2
- Bauch Beine Po (45min)
Straffung und Kräftigung für Bauch, Beine und Po.
Mo: 18.45 Uhr Kursraum 1
Do: 18.00 Uhr Kursraum 1
- Beine Po (30min)
Straffung und Kräftigung speziell für Beine und Po.
Di: 8.45 Uhr Kursraum 2
Do: 8.45 Uhr Kursraum 2
- Bodyforming (45min)
Straffungsprogramm für den ganzen Körper.
Mo: 10.00 Uhr Kursraum 2
Di: 19.00 Uhr Kursraum 1
Mi: 10.00 Uhr Kursraum 1
So: 11.15 Uhr Kursraum 1
- Body Power (45min) ●
Langhanteltraining zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Das Programm und die Musikzusammenstellung wechseln quartalsweise wodurch immer wieder neue Trainingsreize gesetzt werden.
Mo: 18.00 Uhr Kursraum 3
Di: 20.30 Uhr Kursraum 3
Mi: 18.00 Uhr Kursraum 3
Fr: 10.00 Uhr Kursraum 3
18.00 Uhr Kursraum 3
So: 11.15 Uhr Kursraum 3

Ausdauer

- Cycling (Obergeschoss)
Radfahren zu motivierender Musik.
- All Terrain (60min) ●
Hochintensives Training zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.
Mo: 20.15 Uhr
- Own Level ●
Jeder fährt in seiner individuellen Belastungszone und wählt den Widerstand entsprechend seiner persönlichen Leistungsfähigkeit. Zur Verbesserung des Leistungszustandes wechseln die Belastungsparameter nach 4-6 Wochen.
Di: 10.00 Uhr (60min)
Mi: 19.00 Uhr (60min)
Fr: 9.00 Uhr (45min)
16.30 Uhr (45min)
So: 10.15 Uhr (45min)
- Cardio (60min) ●
Hohe Trainingsintensität zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems.
Di: 18.00 Uhr
- Fatburner ●
Moderate Trainingsintensität zur Verbesserung des Fettstoffwechsels.
Do: 18.30 Uhr (60min)
- Lauf ABC (45min)
Mix aus wichtigem Know How und speziellen Übungen für Läufer. Beginner werden mit Intervalltraining an das Laufen herangeführt. Training findet bei guten bis mäßigen Witterungsbedingungen draußen statt.
Mi: 17.00 Uhr Kursraum 1
- Spring Break (45min) ●
Hochintensives Kraft- und Ausdauertraining für den optimalen Start in den Frühling.
Mo: 19:30 Uhr Kursraum 1

Entspannung

- Faszientraining
Trainingsmethode zur gezielten Regeneration der Zellen des Bindegewebes (Faszien) und Kompensation von Fehl- und Überbelastungen im Alltag.
- Faszien Fit (45min)
Übungen werden ohne Rolle durchgeführt.
Di: 9.15 Uhr Kursraum 3
- Faszien + Roll (40min)
Übungsanleitungen mit Rolle (eigene Rolle wird benötigt).
Mi: 18.50 Uhr Kursraum 3
Fr: 9.15 Uhr Kursraum 2
- Pilates
Tiefenmuskulaturtraining, Kräftigung speziell für Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Di: 10.00 Uhr Kursraum 3 (60min)
Mi: 9.15 Uhr Kursraum 2 (45min)
Do: 19.00 Uhr Kursraum 2 (60min)
Fr: 14.00 Uhr Kursraum 2 (45min)
18.00 Uhr Kursraum 2 (60min)
- Fit & Relax (45min)
Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers durch eine Kombination aus Pilates, Yoga, Core- und Balancetraining.
Do: 9.15 Uhr Kursraum 3
- Stretching (30min)
Dehnprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit. Durch spezielle Übungen wird ein ausgewogenes Verhältnis von Spannung und Entspannung in der Muskulatur und in den Faszien hergestellt, sodass die Gelenke funktions- und leistungsfähig bleiben.
Di: 10.00 Uhr Kursraum 2
Do: 10.00 Uhr Kursraum 2

- Cross Court (Obergeschoss) (40min)
Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit.
Mo: 19.30 Uhr ●
Di: 19.00 Uhr ●
Mi: 18.20 Uhr ●
Do: 18.00 Uhr ●
- EMP® (60min) ●
Breitgefächertes Kräftigungstraining für den ganzen Körper.
Do: 19.45 Uhr Kursraum 1
Sa: 16.00 Uhr Kursraum 1
- Power Fit (45min) ●
Intensives Zirkeltraining mit Kräftigungs- und Ausdauer-elementen.
Di: 20.45 Uhr Kursraum 2
- Rückenfit (45min)
Gesundheitsorientiertes Training zur Stabilisierung sowie Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.
Mo: 17.00 Uhr Kursraum 2
Di: 9.15 Uhr Kursraum 2
Do: 9.15 Uhr Kursraum 2
- Workout (45min) ●
Kräftigungsprogramm mit leichten Ausdauer-elementen.
Mi: 18.45 Uhr Kursraum 2

- Step
Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining mit Schrittkombinationen auf höhenverstellbarer Plattform (Step).
 - Step I (45min)
Mo: 9.15 Uhr Kursraum 2
 - Step I-II (45min)
Mo: 18.00 Uhr Kursraum 1
So: 10.30 Uhr Kursraum 1
 - Step II (45min) ●
Mi: 9.15 Uhr Kursraum 1
 - Step & Body (45min)
Kräftigungs- und Ausdauer-elemente wechseln sich ab.
Di: 10.00 Uhr Kursraum 1
Do: 18.45 Uhr Kursraum 1
Fr: 9.15 Uhr Kursraum 1
- ETB® European Tae Bo
ETB® beinhaltet Elemente verschiedener Kampfsportarten ohne direkten Körperkontakt. Körperspannung, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer werden gefordert.
 - ETB® Intro (60min)
Techniktraining für ein effektives und gesundes Training, sowohl mit als auch ohne Musik.
Mi: 18.00 Uhr Kursraum 2
 - ETB® Power (60min) ●
Aktiongeladenes Workout zu schneller Musik, ohne Choreografien.
Mi: 19.00 Uhr Kursraum 2
- Go Latin (45min)
Abnehmen, Figur formen und Spaß haben - Tanzen zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen ohne komplizierte Schrittfolgen.
Fr: 10.00 Uhr Kursraum 1
- H.I.I.T – High Intensity Interval Training (45min) ●
Hochintensives Konditionstraining mit dem Schwerpunkt Ausdauer sowie Anteilen von Koordinations- und Kraftübungen.
Di: 18.00 Uhr Kursraum 2

- Yoga
 - Power Yoga (75min)
Kräftigung nach dem Vinyasa-Prinzip. Kraft, Flexibilität, Balance, Konzentration und Entspannung werden gefördert. Vinyasa Yoga gilt als sehr kraftvoll und schweißtreibend.
Mo: 18.00 Uhr Kursraum 2
Fr: 10.00 Uhr Kursraum 2
 - Faszien-Yoga (75min)
Herkömmliche Yoga-Haltungen werden verändert, um die Myofaszien anzusprechen. Das Programm entspannt, beruhigt und strafft den Körper.
Mi: 10.00 Uhr Kursraum 2
 - Hatha-Yoga (90min)
Fließender, aber sehr kräftiger und dynamischer Yogastil, bei dem alle Körperteile und Bewegung gebracht, gestärkt und gedehnt werden.
Do: 20.00 Uhr Kursraum 2