

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|---|---|--|---|---------|
| 09.30-10.30 Uhr Body Workout Patricia | 09.15-10.30 Uhr Indoor Cycling A Günther | 09.30-11.00 Uhr Hatha Yoga Karin | 09.30-10.30 Uhr Figurtraining Gabi | 09.30-10.30 Uhr Indoor Cycling Patricia | | |
| | | | 10.30-11.30 Uhr WSG-Wellness-Mix Gabi | | 10.00-11.00 Uhr Pilates Ralf | |
| 11.00-11.45Uhr Rehasport (nur mit Rezept) | 10.30-11.30 Uhr Fatburner Fabricio | | | | | |
| | 11.30-12.15 Uhr Rehasport (nur mit Rezept) | | | | | |
| | | | 15.30-16.15 Uhr Rehasport (nur mit Rezept) | | | |
| | | | 16.15-17.00 Uhr Rehasport (nur mit Rezept) | | | |
| 17.00-17.45 Uhr Rückenfit Nikol | 17.00-18.00 Uhr Body Workout Patricia | 17.00-18.30 Uhr Kundalini Yoga Peggy | 17.00-18.00 Uhr Rückenfit-Mix Fabricio | 17.00-18.00 Uhr Bodyfit Sina | | |
| 17.45-18.45 Uhr Step/Bauch Salome | 18.00-18.45 Uhr Rehasport (nur mit Rezept) | 18.30-19.30 Uhr BBP Mix Fabricio | 18.00-19.00 Uhr Brasil-Workout Fabricio | 18.00-19.00 Uhr Zumba Sina | | |
| 18.45-19.45 Uhr Fitball- Mix Fabricio | 19.00-20.00 Uhr Langhantel-Training Julia | 19.30-20.30 Uhr Zumba Fabricio | 19.00-20.00 Uhr Latin Dance Fabricio | | | |
| 19.45-20.45 Uhr Zumba Fabricio | | | | | | |

A: auch für Anfänger
F: auch für Fortgeschrittene

| Saunazeiten | | Öffnungszeiten | | |
|-------------------|------------------------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| Montag | 09.00-12.30 Uhr 16.00-21.30 Uhr | Montag | 09.00-12.30 Uhr | 16.00-21.30 Uhr |
| Dienstag | 09.00- 21.30 Uhr | Dienstag | 09.00-21.30 Uhr | |
| Mittwoch | 09.00-12.30 Uhr 16.00-21.30 Uhr | Mittwoch | 09.00-12.30 Uhr | 16.00- 21.30 Uhr |
| Donnerstag | 09.00- 21.30 Uhr | Donnerstag | 09.00-21.30 Uhr | |
| Freitag | 09.00-12.30 Uhr 16.00-21.30 Uhr | Freitag | 09.00-12.30 Uhr | 16.00-21.30 Uhr |
| Samstag | 09.00-14.00 Uhr | Samstag | 09.00-14.00 Uhr | --- |
| Sonntag | --- | Sonntag | --- | --- |

Kursbeschreibungen

BBP

Spezielles Training zur Straffung und Stärkung der genannten Problemzonen.

Brazilian Workout

Abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit Gute-Laune-Garantie.

Fitness Mix

Aerobic, Figurtraining, Bauch-Beine-Po, Pilates, Entspannung und vieles mehr.

Bauch intensiv/ spezial

Intensives Training für eine kräftige und straffe Bauchmuskulatur.

BBP- Mix

Spezielles Training für Bauch, Beine und Po.

Fatburner

Intensives Workout zur Fettverbrennung für deine Strandfigur.

Zumba

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Zumba integriert einige Grundprinzipien von Aerobic und Intervalltraining, um die Fettverbrennung zu maximieren und Herz und Kreislauf zu stärken.

Rückenfit- Mix

Spezielles Training für die wirbelsäulen-stabilisierende Muskulatur.

Latin Dance

Tanzworkout zu mitreißender lateinamerikanischer Musik.

Indoor Cycling

Intensives Herz-Kreislauf-Training zu mitreißender Musik. Es wird empfohlen mind. Einen L1 Kurs zu besuchen, damit die korrekten Techniken und Fahrradeinstellung erlernt werden können!

Fitball- Mix

Intensives Ganzkörpertraining in Verbindung mit verschiedenen Gymnastikbällen und Gewichten. Die Muskelausdauer sowie das Herz-Kreislaufsystem werden hierbei beansprucht und trainiert.

Step

Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen auf dem Step. Training der Oberschenkel- und Po-muskulatur. "Low and High Level".

Yoga

Entspannung für Körper und Geist, Atmungs- Dehn- und Entspannungsübungen, Lösung von Körperblockaden sowie Meditationen.

WSG-Wellnes Mix

Wirbelsäulengymnastik mit Kombination aus Stretch- Entspannungs- und Kräftigungsübungen, rückengerecht vermittelt.

Pilates

Ganzheitliches, körperformendes Training mit Schwerpunkt Stabilisierung und Kräftigung der Körpermitte sowie deutlicher Verbesserung der Körperhaltung

Yoga Pilates Mix / WSG-Yogilates

Ganzkörpertraining mit verschiedenen Elementen aus Yoga, Pilates und WSG. Kräftigung der Tiefenmuskulatur, wie auch Dehnung, sind Schwerpunkte des Kurses.

Figurtraining

Ein einfaches Ganzkörpertraining.. klassisch funktionell! In dieser Stunde kommen immer wieder neue Übungen und verschiedene Kleingeräte zum Einsatz.