

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:15 Body Workout			9:15 BoogaDo Yoga	

13:00 – 15:00 Mittagspause

		17:30 BoogaDo Yoga für Einsteiger		17:30 BodyBasics & GymX
18:15 TRX	18:00 Balance Swing™		18:00 BoogaDo Yoga	
19:15 Pumping Iron	19:00 Functional Workout	19:15 TRX	19:00 Body Circuit Zirkeltraining mit verschiedenen Stationen	
	20:00 BoogaDo Yoga für MÄNNER & Frauen			

**BodyWorkout** Ganzkörpertraining zu aufweckender, mitreißender Musik. Einfache aber effektive Übungen, potenziert durch das Verwenden von Kleingeräten trainieren jeden Muskel, dynamisches Stretchen lässt die Stunde ausklingen.

**TRX™**

**TRX Suspension Training** Mit seiner Variationsvielfalt aus über 300 Übungen werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität gleichzeitig trainiert. Das TRX Suspension Training ermöglicht ein nur 30-minütiges Ganzkörper-Workout mit hoher Intensität auf jedem Leistungslevel: vom Fitnessbegeisterten, über ambitionierte Freizeitsportler bis hin zum professionellen Athleten.

**BodyBasics & GymX** Zu aktuellen Charthits werden die Hauptmuskeln des Körpers trainiert. Gezielte Workouts zur Mobilisierung und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie anschließendes Dehnen stehen hier im Vordergrund.

**Easy Cardio Step** Easy, weil dieser Kurs aus Grundschritten besteht. Cardio, weil Euch diese Grundschritte auf dem Stepbrett ordentlich zum Schwitzen bringen. Vorkenntnisse braucht man nicht. Der Spaß kommt mit der Bewegung.

**Functional Workout** Du willst Deine Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Stabilität und Koordination verbessern und so effektiv Deine Figur formen? Dann ist das hier Dein Kurs!! Das Training vereint Übungen die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen – wodurch das Zusammenspiel innerhalb der Muskelgruppen gestärkt wird – mit einem intensiven Intervalltraining.

**BoogaDo** Diese Stunde basiert auf den körperbetonten Praktiken des Hatha-Yoga und stellt dabei unsere vertraute westliche Lebensart dar – es ist von der ursprünglichen hinduistischen Spiritualität weniger geprägt. Eine Kombination von Asanas, Phasen der Tiefenentspannung und einer bewussten Atmung verbessert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Ziel ist eine höhere Vitalität bei gleichzeitiger Steigerung der inneren Gelassenheit. Die Stunde mittwochs um 17:30 Uhr eignet sich gut für Einsteiger.

**Body Circuit** - klassisches Zirkeltraining an verschiedenen Stationen. Je 40 - 60 Sekunden lang geht die jeweilige Zirkelinheit, bevor in 30 Sekunden zur nächsten gewechselt wird, der Zirkel geht über mindestens 3 Runden und hat immer verschiedene Stationen.

**Pumping Iron** - hier werden Gewichte gehoben und gedrückt und gezogen. Es wird anstrengend und natürlich auch schwer. Wer es schweißtreibend mag, ist hier genau richtig.



**Balance Swing** ...ist ein ganzheitliches gelenk- und wirbelsäulenschonendes Training auf dem Minitrampolin, das jede Zelle des Körpers trainiert. Es ist für jedermann geeignet und hat einen großen Spaßfaktor. Außerdem hat es einen hohen Antiagingeffekt und ist besonders für Menschen mit Bandscheibenvorfällen, Rückenbeschwerden, Dysbalancen, Skoliose und sonstigen Beschwerden zu empfehlen.