


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 Rehasport	09:00 Rehasport		9:00 Yoga		09:30 Body-Workout	
09:45 Bauch&Rücken	10:00 Nordic Walking	10:00 Body-Workout				
11:15 Yoga	11:15 Rehasport	11:00 WSG		11:00 Pilates		
12:45 Rehasport				14:15 Rehasport	12:00 Yoga	
				15:30 Yoga		13:00 Pilates I
		16:30 Yoga		17:30 WSG (ab November)		14:15 Pilates II
18:00 Yoga	17:30 Body Workout		18:00 WSG	18:45 Power-Friday (ab November)		
20:00 Zumba	18:45 Tae-Bo	18:30 Power-«auszeit»				
	20:00 Pilates-Mix		19:30 Vinyasa-Yoga		<b>Gültig ab 01.10.2020</b>	

**Bauch & Rücken:** Hier geht's zur Sache! Ein intensives und vielseitiges Kräftigungstraining für die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur sorgt für eine gesunde und stabile Haltung.

**Body-Workout:** Spritzige Mischung aus Ausdauer- und Kräftigungstraining, mit verschiedenen Kleingeräten für den ganzen Körper. Da ist für jeden etwas dabei.

**deepWork®:** Athletisch, einfach und anstrengend! Ein funktionelles Training nach den 5 Elementen aufgebaut und voller Energie.

**Entspannungstraining:** Entspannung, Atem- und Vertiefungstechniken helfen, dem Alltag und Stress zu entfliehen und dem Körper eine Auszeit zu gönnen. Hier wird Energie und Kraft getankt, sowohl rehabilitativ als auch proaktiv. Die Inhalte wechseln zwischen PMR, Meditation, etc.

**Functional Training:** Ein Ganzkörper-Powerkurs mit vielen funktionellen Übungen, Eigenkörpergewichtsübungen und Kleingeräten.

**High Intensity Training (HIT):** Ein hoch intensives Training, ausgezeichnet durch kurze, aber sehr intensive Trainingseinheiten. Dieses Training bringt dich an deine körperlichen Grenzen, lässt deine Muskeln wachsen und dein überschüssiges Körperfett schmelzen.

**Nordic Walking:** Ein Ganzkörper Ausdauer Training, welches draußen unter Einsatz von Stöcken durchgeführt wird und positive Auswirkungen auf die Körperhaltung hat.

**Outdoor-Fit:** Ein effektives Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Vielseitiges Ausdauer- und Kräftigungstraining auch mit Kleingeräten.

**Pilates:** Wirkungsvolles Kräftigungstraining der tief liegenden Muskulatur, unter Einbeziehung einer speziellen Atemtechnik. Ein Kurs, in dem sowohl ungeübte als auch sehr sportliche Frauen effektiv trainieren können!

**Pilates II:** Für Fortgeschrittene

**Pilates-Mix:** Mit Elementen aus WSG und Yoga.

**Rehasport:** Gymnastikkurs mit ärztlicher Verordnung mit dem Schwerpunkt Orthopädie zur Verbesserung des Muskelapparates, der Beweglichkeit und der Alltagskompetenz.

**Tae-Bo:** Eine rasante Mischung aus Kampfsporttechniken zu schnellen Music-Moves ermöglicht ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout.

**Wirbelsäulengymnastik (WSG):** Hier sind alle gut aufgehoben, die ihre haltungsstabilisierende Muskulatur aufbauen und den Rücken vorbeugend und/oder rehabilitativ kräftigen und entspannen möchten – nicht nur etwas für Rückengeschädigte!

**Yoga:** Dehnung, Entspannung, Kräftigung, Atmungs- und Stabilisierungstechniken werden beim (Hatha) Yoga erlernt und beim

**Vinyasa-Yoga** fließend miteinander verbunden; ein optimaler Kurs, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen. (für Fortgeschrittene!)

**Zumba/ Latin Dance I:** Mit geringerer Intensität und vereinfachten Choreographien zur Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination.

**Zumba/Latin Dance II:** Eine Kombination aus Aerobic, Ausdauer, Koordination und Tanz zu lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Ein Tanz-Workout, das glücklich macht.