


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00 Rehasport		9:00-9:55 Yoga			
10:00 Bauch&Rücken	10:00 Nordic Walking	10:00 Body-Workout	10:00 Qi-Gong**			
11:00 Yoga	11:15 Latin Dance I	11:00 WSG		11:00 Pilates	11:00 Body-Workout	11:00 Body-Workout
12:15 Rehasport	12:15 Rehasport				12:00 Yoga	12:00 deepMix
				15:30 Yoga		13:00 Pilates
17:00 Latin Dance II	17:00 WSG	16:30 Yoga	17:00 Rehasport	17:00 Bauch&Rücken		14:00 Pilates II
18:00 Yoga	18:00 Body Workout	18:00 Pilates	18:00 WSG	18:00 Functional Training		
19:30 HIT	19:00 Tae-Bo	19:00 Mentaltraining	19:00 deepWork			
20:15 Mentaltraining	20:00 Pilates-Mix		20:00 Vinyasa-Yoga			
					<b>Gültig ab 01.09.19</b> **externer Anbieter	

**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.

**deepMix:** Mit Elementen aus Aerobic und BBP.

**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.

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

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

**Mentaltraining:** Entspannung, Atem- und Vertiefungstechniken helfen, dem Alltag und Stress zu entfliehen und dem Körper eine Auszeit zu gönnen. Hier wird Energie und Kraft getankt, rehabilitativ als auch proaktiv.

**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-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!)