

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2
7.30														
8.00														
8.30														
9.00														
9.30	8.45 - 12.00 Kinderbetreuung													
10.00		9.00 - 10.00 STYLE WORKOUT												
10.30		9.30 - 10.45 YOGA WORKOUT												
11.00														
11.30														
12.00														
12.30														
13.00														
17.00														
17.30														
18.00														
18.30														
19.00														
19.30														
20.00														
20.30														
21.00														
21.30														

MORNINGCARD!
(alle lila Kurse Mo-Fr bis 13h)

BUSINESS-KURSE

DAYLIGHT-KURSE

CARDIO & DANCE



TOTAL BODY WORKOUT | CORE
Kraftausdauertraining mit leichten Schrittombinationen und intensivem Problemzonen-Workout. Core mit Fokus auf gesamte Rumpfmuskulatur.

STEP (WORKOUT)
Herz-Kreislauftraining mit Step-Choreographien und Fokus auf Beine und Po (mit kleinem Workout-Anteil).

AERO DANCE | TAE BO - asiatische Kampfsportelemente
Tänzerisches Herz-Kreislauftraining, leichte Schrittombis, viele Wiederholungen, einfache Choreographie.

ZUMBA®
Sensationelles Tanz-Fitness Workout aus USA! Einfache Schritte, mitreißende Musik, viel Spass! Keine Vorkenntnisse nötig!

SPINNING
Intensives Herz-Kreislauftraining auf Spinningrädern zu motivierender Musik. Optimales Konditionstraining! Telefonische Rad-Reservierung empfohlen.

STYLE & SHAPE



PILATES INTENSIV
Intensives, sehr effektives Training, das kräftigt, formt, dehnt und entspannt. In Kürze werden Körperhaltung verbessert, Haltungsfehler korrigiert & Körperbewusstsein gestärkt.

STYLE WORKOUT
Ziel dieser Stunde ist die Kräftigung des gesamten Körpers. Gezielte Übungen zur Straffung des Bindegewebes und Formung des Körpers. Mit verschiedenen Kleingeräten!

BARRE WORKOUT
Ein effektives & straffendes Ganzkörper-Workout. Klassisches Workout gemixt mit Elementen aus Pilates, Ballett und Yoga. An der Stange und auf dem Boden.

IRON SYSTEM™
Intensive Kräftigung durch effektives Langhanteltraining. IronSystem™ formt, strafft und reduziert das Körperfett.

YOGA & MIND



YOGA CLASSIC
Asanas für Einsteiger und Fortgeschrittene zur Kräftigung von Körper und Geist.

YOGA WORKOUT
Intensives Yoga-Workout. Ideal zum Stärken und Kräftigen des Körpers. Für Mittelstufe und Fortgeschrittene.

JIVAMUKTI YOGA
Förderndes Vinyasa Yoga (Flow Yoga) in Verbindung mit dem Atem. Fließende und energetisierende Übungen, die Körper und Geist stärken und in Balance bringen. Für Mittelstufe und Fortgeschrittene.

ENERGY FLOW YOGA
Fließende, energetisierende Yogaübungen (Jivamukti) um Kraft zu sammeln für den Rest des Tages. Mittelstufe.

CONSCIOUS & HEALTHY



PILATES
Sanftes, sehr effektives Training das kräftigt, formt, dehnt und entspannt. In kurzer Zeit wird die Körperhaltung verbessert, Haltungsfehler korrigiert & Körperbewusstsein gestärkt.

HEALTHY BACK
Spezialübungen zur Kräftigung der Bauch- & Rückenmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule. Training von Bein- und Gesäßmuskeln, sowie Schultern. Auch vorbeugend gegen Rückenprobleme!

PILATES FLOW
Eine dynamische durch Yoga Elemente inspirierte Pilatesstunde mit fließendem Bewegungen. Die Körperhaltung wird verbessert, das Körperbewusstsein gestärkt und die Beweglichkeit gesteigert.