

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Den aktuellen Wochenplan findet ihr auf unserer Homepage, sowie unserem Buchungsportal ‚Kursfant‘.

| MONTAG   | DIENSTAG   | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG  | SAMSTAG   | SONNTAG  |
|--|--|--|--|--|---|--|
| <b>Fit &amp; Vital</b><br>10:00 – 10:45<br>Raum 2 / Kerstin                        | <b>Yoga</b><br>10:00 – 11:00<br>Raum 3 / Celina  | <b>Good Morning Flow</b><br>11:00 – 11:45<br>Raum 2 / Lars                           | <b>Hybrid – Early Bird*</b><br>06:00 – 07:00<br>Hybrid Kursraum 4 / Adrian P.          | <b>TRX – Sling Fitness*</b><br>10:00 – 10:45<br>Online / Raum 2 / Kerstin            | <b>Hybrid Functional Circuit*</b><br>09:00 – 09:45<br>Hybrid Kursraum 4 / Kerstin | <b>Bike &amp; Beats* - Cycling</b><br>10:00 – 11:00<br>Raum 3 / Yvonne |
| <b>Bodyforming &amp; Strong Back</b><br>16:30 – 17:15<br>Online / Raum 3 / Kerstin | <b>Pilates</b><br>16:30 – 17:10<br>Online / Raum 2 / Kerstin                               | <b>HIT – Step Plyo*</b><br>17:00 – 17:30<br>Online / Raum 2 / Kerstin                | <b>Fit &amp; Functional Circuit</b><br>10:00 – 10:45<br>Raum 2 / Kerstin               | <b>Bodyforming Cardio&amp;Strength</b><br>16:00 – 16:45<br>Online / Raum 3 / Kerstin | <b>Jumping Fitness*</b><br>10:00 – 10:45<br>Online / Raum 3 / Kerstin             | <b>Yoga</b><br>11:15 – 12:15 <b>*NEU*</b><br>Raum 3 / Celina           |
| <b>X-Fit – Free Athletics*</b><br>17:15 – 18:15<br>Raum 2 / Regina                 | <b>Power Yoga</b><br>17:15 – 17:45<br>Online / Raum 3 / Celina                             | <b>Yoga</b><br>17:30 – 18:15<br>Raum 3 / Celina                                      | <b>Total Body Workout</b><br>16:45 – 17:30<br>Online / Raum 2 / Kerstin                | <b>X-Fit – Free Athletics*</b><br>17:15 – 18:15<br>Raum 2 / Christian                | <b>X-Fit*</b><br>10:00 – 11:00<br>Raum 2 / Nadine                                 | <b>X-Fit*</b><br>10:00 – 10:50<br>Raum 2 / PJ                          |
| <b>Boxen</b><br>17:30 – 19:00<br>Raum 1 / Ari                                      | <b>Boxen - Kinder</b><br>17:00 – 18:00<br>Raum 1 / Ari                                     | <b>Bauchworkout</b><br>17:45 – 18:15<br>Online / Raum 2 / Kerstin                    | <b>Bike &amp; Beats* - Cycling</b><br>17:00 – 18:00<br>Raum 3 / Celina                 | <b>Bauchworkout</b><br>17:00 – 17:30<br>Online / Raum 3 / Kerstin                    | <b>X-Fit – Open Gym*</b><br>11:00 – 12:00<br>Raum 2                               | <b>X-Fit – Gymnastics*</b><br>11:00 – 12:00<br>Raum 2 / PJ             |
| <b>Bauchworkout</b><br>17:30 – 18:00<br>Online / Raum 3 / Kerstin                  | <b>Hybrid – Training*</b><br>17:15 – 18:00<br>Hybrid Kursraum 4 / Manuel                   | <b>X-Fit – Free Athletics*</b><br>18:15 – 19:15<br>Hybrid Kursraum 4 / Max           | <b>Boxen - Kinder</b><br>17:00 – 18:00<br>Raum 1 / Ari                                 | <b>Fitness &amp; Pump*</b><br>17:45 – 18:15<br>Online / Raum 3 / Kerstin             | <b>Bauchworkout</b><br>11:00 – 11:30<br>Online / Raum 3 / Kerstin                 | <b>Step &amp; Style*</b><br>17:15 – 18:00<br>Raum 3 / Adele            |
| <b>Fitness &amp; Pump*</b><br>18:15 – 18:45<br>Online / Raum 3 / Kerstin           | <b>HIT – Tabata</b><br>17:20 – 17:50<br>Online / Raum 2 / Kerstin                          | <b>Bodyforming Cardio&amp;Strength</b><br>18:30 – 19:15<br>Online / Raum 3 / Kerstin | <b>TRX – Sling Fitness*</b><br>17:45 – 18:30<br>Online / Raum 2 / Kerstin              | <b>Pilates</b><br>18:30 – 19:15<br>Online / Raum 3 / Kerstin                         | <b>HIT – Tabata</b><br>11:40 – 12:00<br>Online / Raum 3 / Kerstin                 | <b>Pilates *</b><br>18:15 – 19:00<br>Raum 3 / Adele                    |
| <b>X-Fit – Weightlifting*</b><br>18:45 – 19:45<br>Raum 2 / Stefan                  | <b>TRX – Sling Fitness*</b><br>18:00 – 18:45<br>Online / Raum 2 / Kerstin                  | <b>X-Fit*</b><br>18:30 – 19:20<br>Raum 2 / PJ  | <b>Boxen-Beginner</b> 18:00-19:00<br><b>Boxen-Advanced</b> 19:00-20:00<br>Raum 1 / Ari | <b>Boot Camp*</b><br>18:30 – 19:15<br>Raum 2 / Stefan                                | <b>TRX – Sling Fitness*</b><br>12:15 – 13:00<br>Online / Raum 2 / Kerstin         |  |
| <b>Pilates*</b><br>19:00 – 20:00<br>Raum 3 / Adele                                 | <b>Step &amp; Style - Cardio*</b><br>18:00 – 18:45 <b>*NEU*</b><br>Online / Raum 3 / Adele | <b>Kickboxen</b><br>19:00 – 20:30<br>Raum 1 / Alfred                                 | <b>Yoga</b><br>18:15 – 19:00<br>Raum 3 / Celina  | <b>Hybrid – Training*</b><br>18:30 – 19:30<br>Hybrid Kursraum 4 / Christian          |   |  |
| <b>Kickboxen</b><br>19:00 – 20:30<br>Raum 1 / Alfred                               | <b>Hybrid – Training*</b><br>18:00 – 19:00<br>19:00 – 20:00<br>Hybrid Kursraum 4 / Manuel  | <b>Boot Camp*</b><br>19:30 – 20:30<br>Raum 2 / PJ                                    | <b>Hybrid – Training*</b><br>18:15 – 19:15<br>Hybrid Kursraum 4 / Yvonne               | <b>MMA Gemischte Kampfkünste</b><br>18:30 – 20:30<br>Raum 1 / Ilya                   |   |  |
| <b>X-Fit*</b><br>20:00 – 21:00<br>Raum 2 / Yvonne                                  | <b>Boxen-Beginner</b> 18:00-19:00<br><b>Boxen-Advanced</b> 19:00-20:00<br>Raum 1 / Ari     | <b>Zumba</b><br>19:30 – 20:30<br>Raum 3 / Irene                                      | <b>X-Fit – Weightlifting*</b><br>18:45 – 20:15<br>Raum 2 / Manuel                      | <b>Bike &amp; Beats* - Cycling</b><br>19:30 – 20:30 <b>*NEU*</b><br>Raum 3 / Yvonne  |   |  |
| <b>Jumping Fitness*</b><br>20:15 – 21:00<br>Online / Raum 3 / Kerstin              | <b>Bike &amp; Beats* - Cycling</b><br>19:00 – 20:00<br>Raum 3 / Celina                     | <b>Hybrid Functional Circuit*</b><br>20:15 – 21:00<br>Hybrid Kursraum 4 / Kerstin    | <b>Step &amp; Style*</b><br>19:15 – 20:00<br>Raum 3 / Adele                            |  |   |  |
|  | <b>Total Body Workout*</b><br>19:00 – 19:45<br>Online / Raum 2 / Kerstin                   | <b>MMA Gemischte Kampfkünste</b><br>20:30 – 22:30<br>Raum 1 / Ilya                   |  |  |   |  |
|  | <b>Boot Camp*</b><br>20:00 – 21:00<br>Raum 2 / PJ  |  |  |  |   |  |
|  | <b>Mobility Flow</b><br>20:15 – 20:45 <b>*NEU*</b><br>Raum 3 / Adele                       |  |  |  |   |  |



**KURSBESCHREIBUNGEN**
■ **GESUNDHEITSTRAINING**
■ **FITNESSTRAINING**
■ **KAMPFSPORT - TRAINING**
■ **X-FIT - TRAINING**
■ **HYBRID - TRAINING**

|  |  |  |   |   |  |  |  |
|--|--|--|---|---|--|--|--|
| <p><b>GOOD MORNING FLOW</b></p> <p>Morgenroutine für einen sanften und bewussten Start in den Tag. Kräftige, dehne und mobilisiere Muskulatur und Gelenke und bringe dein Herzkreislaufsystem sanft in Schwung.</p>  | <p><b>PILATES</b></p> <p>Kräftigungsübungen, die bewusst im Einklang mit der Atmung durchgeführt werden. Neben dem Training der Körpermitte werden vor allem die tief liegende Muskulatur und die Beckenbodenmuskulatur trainiert.</p>                                   | <p><b>BAUCHWORKOUT</b></p> <p>Effektives Training zum Aufbau der gesamten Bauchmuskulatur, sowie zur Kräftigung und Straffung der Körpermitte.</p>   | <p><b>BIKE &amp; BEATS - CYCLING</b></p> <p>Let's Go! - Let's Bike! Indoor Cycling ist die perfekte Kombination aus Fatburning und Fitmacher. In der schweißtreibenden 'Bike - Party' wird dir kräftig eingeheizt.</p>  | <p><b>JUMPING FITNESS</b></p> <p>Rasantes und mitreißendes Power Workout auf dem Mini Trampolin. Trainiere in dem schweißtreibenden Workout mehr als 400 Muskeln und verbrenne hüpfend jede Menge Kalorien.</p> | <p><b>KICKBOXEN</b></p> <p>Dynamische, wettkampforientierte Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen trainiert werden.</p>   | <p><b>X – FIT</b></p> <p>Hochintensives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Im Workout werden variierende, funktionelle Übungen mit hoher Intensität durchgeführt.</p>                             | <p><b>X – FIT – FREE ATHLETICS</b></p> <p>Intensives, abwechslungsreiches Workout mit natürlichen, funktionellen Übungen. Zur Maximierung des Trainingserfolges werden sowohl grundlegende als auch anspruchsvolle Übungen kombiniert.</p>           |
| <p><b>MOBILITY FLOW</b></p> <p>Beweglichkeitstraining, zur Verbesserung von Flexibilität, Mobilität und Körperwahrnehmung. Es verbindet mobilisierende Übungen mit Dehnung, um Verklebungen und Verspannungen zu lösen.</p>  | <p><b>FIT &amp; VITAL</b></p> <p>Abwechslungsreiches Training für mehr Energie und Vitalität im Alltag. Mit deinem eigenen Körpergewicht, dem Slingtrainer, Balance Pad, Step-Brett oder Theraband verbesserst du spielend deine Kraft, Koordination und Stabilität.</p> | <p><b>BODYFORMING CARDIO &amp; STRENGTH</b></p> <p>Intensives Ganzkörpertraining zum Formen, Festigen und Straffen. Mit abwechslungsreichen Übungen verbesserst Du wirkungsvoll deine Kraft und Ausdauer und formst deinen Körper.</p>     | <p><b>HIT – TABATA</b></p> <p>Hochintensives Intervalltraining zur effektiven Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie zur Gewichtsreduktion. Im Training werden die Übungen wechselweise mit 20 Sekunden Belastungs- und 10 Sekunden Erholungsphasen durchgeführt.</p>  | <p><b>HIT – STEP PLYO</b></p> <p>Energiegeladenes Intervalltraining zur Steigerung von Kraft, Sprungkraft, Agilität und Ausdauer. Die Übungen werden mit Hilfe eines Step-Brettes ausgeführt.</p>               | <p><b>BOXEN KINDER/BEGINNER/ADVANCED</b></p> <p>Boxtraining bei dem die Inhalte eines Boxtrainings zum Aufbau von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination genutzt werden. Die Inhalte werden speziell Kindern, Anfängern und Fortgeschrittenen angepasst.</p>   | <p><b>X – FIT – WEIGHTLIFTING</b></p> <p>Anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Verbesserung deiner Maximal – und Schnellkraft. Im Training werden alle wichtigen Technikelemente des olympischen Gewichthebens erlernt.</p>   | <p><b>HYBRID – EARLY BIRD</b></p> <p>Hybrid Workout im ‚Open Gym Modus‘ mit Trainer. Das Training findet im Kursraum 4 mit Kunstrasenbahn und modernsten funktionellen Geräten statt. Teste deine Kraft und Ausdauer und power dich richtig aus!</p> |
| <p><b>YOGA</b></p> <p>Finde dein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Gezielte Übungen helfen, die Muskeln zu stärken. Die meditative Komponente hilft, Stress nachhaltig abzubauen und zur Ruhe zu kommen.</p> | <p><b>FIT &amp; FUNCTIONAL CIRCUIT</b></p> <p>Ausdauer - und Kraftzirkel mit ausgefallenen Trainingsvarianten und Übungen, die sowohl Kraft und Ausdauer als auch Beweglichkeit trainieren.</p>  | <p><b>BODYFORMING &amp; STRONG BACK</b></p> <p>Ganzkörper - Workout mit präventiven Rückenübungen zur Verbesserung der Alltagsbelastbarkeit.</p>   | <p><b>TRX – SLING FITNESS</b></p> <p>Raffiniertes Fitnesstraining, das mit einem Seil- und Schlingensystem und dem eigenen Körpergewicht durchgeführt wird. Das Geheimrezept ist der permanente Schwebestand, in dem man sich während des Trainings befindet und die Tiefenmuskulatur besonders effektiv trainiert.</p> | <p><b>STEP &amp; STYLE - CARDIO</b></p> <p>Dynamisches und rhythmisches Fitnesstraining zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination.</p>   | <p><b>MMA MIXED MARTIAL ARTS</b></p> <p>Im Kampfsporttraining werden die besten Schlag-, Tritt- und Hebeltechniken aus den verschiedensten Kampfsportarten vereint: Schlag- und Tritttechniken aus Boxen, Muay Thai, Kickboxen und Karate - Grappling, Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), Luta Livre, Ringen und Judo im Bodenkampf.</p> | <p><b>X – FIT – GYMNASTICS</b></p> <p>Vielseitiges Ganzkörpertraining, das neben turnerischen Elementen auch klassische Eigengewichtsübungen enthält. Mit Gymnastics trainierst du optimal deine Beweglichkeit, Stabilität, Genauigkeit, Koordination und Balance.</p> | <p><b>HYBRID FUNCTIONAL CIRCUIT</b></p> <p>Funktionelles Zirkeltraining an 8 Stationen, das dich fordert und stärker macht. Der innovative Mix aus Cardio- und Krafttraining ist intensiv und für alle Fitnesslevel geeignet.</p>                    |
| <p><b>POWER – YOGA</b></p> <p>Dynamisches und kraftvolles Yoga Workout mit Fokus auf Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Konzentration.</p>  | <p><b>ZUMBA</b></p> <p>Tanz – und Fitnessworkout, das Aerobic-Elemente mit Tanzschritten wie Salsa, Samba oder Merengue kombiniert.</p>  | <p><b>TOTAL BODY WORKOUT</b></p> <p>Kreatives und vielseitiges Workout für den gesamten Körper. Dabei werden neben Bodyweight – Übungen auch Elemente des HIT-Trainings sowie Kräftigungsübungen mit diversen Kleingeräten eingesetzt.</p> | <p><b>FITNESS &amp; PUMP</b></p> <p>Intensives Schnellkraft - Workout mit Pump – Langhantel, Einzelgewichten und Bodyweight - Übungen für alle Hauptmuskelgruppen.</p>  | <p><b>STEP &amp; STYLE</b></p> <p>Ganzkörperworkout auf dem Steppbrett zum Straffen, Formen und Festigen.</p>   | <p><b>BOOT CAMP</b></p> <p>Zirkeltraining, bei dem an verschiedenen Stationen kraftvolle und komplexe Übungen durchgeführt werden, die gleichermaßen Ausdauer und Schnelligkeit trainieren.</p>  | <p><b>X – FIT – OPEN GYM</b></p> <p>Im ‚Open Gym‘ steht dir die Trainingsfläche zur freien Verfügung. So kannst du selbständig dein eigenes X - FIT - Workout ohne Anleitung durchführen, Techniken einüben oder an deinen Schwächen arbeiten.</p>                     | <p><b>HYBRID – TRAINING</b></p> <p>Es erwartet dich eine spannende Fusion aus Ausdauer- und Kraftelementen. Das Training findet im Kursraum 4 mit Kunstrasenbahn und modernsten funktionellen Geräten statt.</p>                                     |