

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Fit & Vital 10:00 – 10:45 Raum 2 / Kerstin	HIT – Tabata 16:30 – 17:00 Online / Raum 2 / Kerstin	Good Morning Flow 11:00 – 11:30 Online / Raum 2 / Eni	Fit & Functional* 10:00 – 10:45 Raum 2 / Kerstin	TRX – Sling Fitness* 10:00 – 10:45 Online / Raum 2 / Kerstin	X-Fit* 10:00 – 10:50 Raum 2 / Max.N.	X-Fit* 10:00 – 10:50 Raum 2 / PJ
Bodyforming & Strong Back 16:30 – 17:15 *NEU* Online / Raum 3 / Kerstin	Power Yoga 17:00 – 17:30 Online / Raum 3 / Eni	Bike & Beats* 16:30 – 17:15 Raum 3 / Eni	Bike & Beats* 17:00 – 18:00 Raum 3 / Eni	Bodyforming Cardio&Strength 16:00 – 16:45 Online / Raum 3 / Kerstin	X-Fit* – Heavy Wod 11:00 – 12:00 Raum 2 / Max.N.	X-Fit – Gymnastics* 11:00 – 12:00 Raum 2 / PJ
Bauchworkout 17:30 – 18:00 Online / Raum 3 / Kerstin	Bauchworkout 17:15 – 17:45 Online / Raum 2 / Kerstin	HIT – Plyo* 17:00 – 17:30 Online / Raum 2 / Kerstin	Total Body Workout *NEU* 16:45 – 17:30 Online / Raum 2 / Kerstin	X-Fit – Free Athletics* 16:30 – 17:30 Raum 2 / Line	Jumping Fitness* 10:00 – 10:45 Online / Raum 3 / Kerstin	Indoor Cycling – My Ride* 10:00 – 11:00 Raum 3 / Johannes
Fitness & Pump* 18:15 – 18:45 Online / Raum 3 / Kerstin	Step Aerobic – Intense* 17:45 – 18:30 Raum 3 / Eni	Yoga 17:30 – 18:15 Raum 3 / Eni	TRX – Sling Fitness* 17:45 – 18:30 Online / Raum 2 / Kerstin	Bauchworkout 17:00 – 17:30 Online / Raum 3 / Kerstin	Bauchworkout 11:00 – 11:30 Online / Raum 3 / Kerstin	Hit the Beat – Breakletics* 17:00 – 18:00 Raum 3 / Kristina
Deepwork* 19:00 – 20:00 Online / Raum 3 / Line	TRX – Sling Fitness* 18:00 – 18:45 Online / Raum 2 / Kerstin	Bauchworkout 17:45 – 18:15 Online / Raum 2 / Kerstin	Yoga 18:15 – 19:00 Raum 3 / Eni	Fitness & Pump* 17:45 – 18:15 Online / Raum 3 / Kerstin	HIT – Tabata 11:45 – 12:15 Online / Raum 3 / Kerstin	Body Fit-Functional Training* 18:00 – 19:00 Raum 3 / Kristina
Jumping Fitness* 20:15 – 21:00 Online / Raum 3 / Kerstin	Indoor Cycling – My Ride* 18:45 – 19:45 Raum 3 / Johannes	X-Fit – Free Athletics* 18:15 – 19:15 Hybrid Kursraum 4 / Max. B.	Freestyle*- Functional Workout 18:30 – 19:30 Hybrid Kursraum 4 / Line	Boot Camp* 18:30 – 19:15 Raum 2 / Eni	Bike & Beats*NEU* 16:30 – 17:30 Raum 3 / Eni	
Boxen 17:00 – 18:00 Raum 1 / Ari	Total Body Workout*NEU* 19:00 – 19:45 Online / Raum 2 / Kerstin	Bodyforming Cardio&Strength 18:30 – 19:15 Online / Raum 3 / Kerstin	Jumping Fitness* 19:15 – 20:00 Raum 3 / Susanne	Step Aerobic – Choreo* 18:30 – 19:30 Raum 3 / Susanne	Boxen 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	
Boxen 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	Boot Camp* 20:00 – 20:45 Raum 2 / Eni	Zumba 19:30 – 20:30 Raum 3 / Irene	Pilates, Stretch & Relax* 20:15 – 21:00 Raum 3 / Susanne	Mobility Flow 19:30 – 20:00 Online / Raum 2 / Eni		
Kickboxen 19:00 – 20:30 Raum 1 / Alfred3	Indoor Cycling – My Ride* 20:15 – 21:15 Raum 3 / Johannes	Kickboxen 19:00 – 20:30 Raum 1 / Alfred	Boxen – Kinder 17:00 – 18:00 Raum 1 / Ari	Pilates* 19:30 – 20:30 Raum 3 / Susanne		
X-Fit – Free Athletics* 17:00 – 18:00 Raum 2 / Max B.	Boxen – Kinder 17:00 – 18:00 Raum 1 / Ari	MMA Gemischte Kampfkünste 20:30 – 22:00 Raum 1 / Ilya	Boxen – Beginner 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	MMA Gemischte Kampfkünste 17:30 – 19:30 Raum 1 / Ilya		
X-Fit – Weightlifting* 18:45 – 19:45 Raum 2 / Max N.	Boxen – Beginner 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	X-Fit * 18:30 – 19:20 Raum 2 / PJ	Boxen – Advanced 19:00 – 20:00 Raum 1 / Ari	Hybrid – Training *NEU* 18:30 – 19:20 Hybrid Kursraum 4 / Max		
X-Fit* 20:00 – 21:00 Raum 2 / Max N.	Boxen – Advanced 19:00 – 20:00 Raum 1 / Ari	X-Fit * 19:30 – 20:20 Raum 2 / PJ	X-Fit – Weightlifting* 18:45 – 19:45 Raum 2 / Lubo	Hybrid – Training *NEU* 19:30 – 20:20 Hybrid Kursraum 4 / Max		
	Hybrid – Training *NEU* 18:30 – 19:20 Hybrid Kursraum 4 / Max	Hybrid – Cardio&Strength *NEU* 20:15 – 21:00 Hybrid Kursraum 4 / Kerstin	X-Fit* 20:00 – 21:00 Raum 2 / Lubo			
	Hybrid – Training *NEU* 19:30 – 20:20 Hybrid Kursraum 4 / Max		Hybrid – Open Gym *NEU* 19:30 – 20:30 Hybrid Kursraum 4 / Max			



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

<p>GOOD MORNING FLOW Morgenroutine für einen sanften und bewussten Start in den Tag. Kräftige, dehne und mobilisiere Muskulatur und Gelenke und bringe dein Herz-Kreislaufsystem sanft in Schwung.</p>	<p>HYBRID – TRAINING Im Hybrid Training erwartet euch eine spannende Fusion aus Ausdauer- und Kraftelementen. Das Training findet im Kursraum 4 mit Kunstrasenbahn und modernsten funktionellen Geräten statt. Testet eure Fitness am Ski-Ergometer und powert euch mit dem Gewichtsschlitten aus.</p>	<p>X – FIT Hochintensives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Im Workout werden stetig variierte, funktionelle Übungen mit hoher Intensität durchgeführt.</p>	<p>KICKBOXEN Dynamische, wettkampforientierte Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen trainiert werden.</p>
<p>MOBILITY FLOW Beweglichkeitstraining bei dem das Zusammenspiel von Nerven, Muskeln, Sehnen und Gelenke auf dynamische Art und Weise gefördert und dadurch insgesamt die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit gefördert werden sollen.</p>	<p>HYBRID – OPEN GYM Freies Training im Hybrid Kursraum mit Kunstrasenbahn und modernsten funktionellen Geräten.</p>	<p>X – FIT – HEAVY WOD Heavy WODs bezeichnen Workouts, in denen funktionelle Bewegungen mit hohen Lasten durchgeführt werden. Neben Kraft, Schnelligkeit, Explosivkraft und Beweglichkeit werden zu einem hohen Grad auch Koordination, Agilität, Genauigkeit und Gleichgewicht trainiert.</p>	<p>BOXEN / Kinder / Beginner / Advanced Boxtraining bei dem die Inhalte eines Boxtrainings zum Aufbau von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit genutzt werden. Die Inhalte werden speziell Kindern, Anfängern und Fortgeschrittenen angepasst.</p>
<p>YOGA Mit Yoga wird im Kurs das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen angestrebt. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gestärkt, um der Wirbelsäule und dem Becken mehr Halt zu geben. Die meditative Komponente hilft, Stress nachhaltig abzubauen und so zur Ruhe zu kommen.</p>	<p>INDOOR CYCLING - My Ride Training und Faszination. Motivierende und abwechslungsreiche Trainingseinheiten auf den ICG 7 Indoor Cycles. Schwing dich auf dein Bike und begebe dich mit Life Coach und ‚Coach by color‘ auf eine rasante und virtuelle Tour inkl. Landschaftsaufnahmen.</p>	<p>X – FIT – WEIGHTLIFTING Anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Verbesserung deiner Maximal – und Schnellkraft. Im Training werden alle wichtigen Technikelemente des olympischen Gewichthebens erlernt. Dazu gehören sowohl das olympische Reißen, als auch das Umsetzen und Ausstoßen.</p>	<p>MMA - MIXED MARTIAL ARTS Gemischte Kampfkünste Im Kampfsporttraining werden die besten Schlag-, Tritt- und Hebeltechniken aus den verschiedensten Kampfsportarten vereint. Dazu werden im Stand Up - Training die Schlag- und Trittschläge aus dem Boxen, Muay Thai, Kickboxen und Karate trainiert. Für den Bodenkampf werden zudem die Bodenkampftechniken (Grappling), Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), Luta Livre, Ringen und Judo vermittelt.</p>
<p>POWER YOGA Körperlich dynamische Abfolge von Bewegungen die mit der Atmung synchronisiert und so natürlich von einem Asana zum nächsten leiten. Power dich aus, um auf diese Weise Kraft zu tanken und mehr innere Ruhe zu finden.</p>	<p>BIKE & BEATS 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>X – FIT – FREE ATHLETICS Intensives, abwechslungsreiches Workout mit natürlichen, funktionellen Übungen. Im Training werden alle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zur Maximierung des Trainingserfolges werden sowohl grundlegende als auch anspruchsvolle Übungen kombiniert.</p>	<p>THAI-BO – FITNESS Ausdauer und Konditionstraining mit Elementen aus dem Fitness-, Box – und Kickbox – Training. Das Group Fitness Workout wird ohne Kontakt, mit hoher Körperstabilität bei schneller Musik und mit viel Tempo durchgeführt. Energiegeladenes Workout um den Stoffwechsel anzukurbeln und sich richtig auszuvernern.</p>
<p>STRECH & RELAX Im Kurs werden Gelenke mobilisiert und die einzelnen Muskelgruppen gelockert. Dabei sorgen Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität.</p>	<p>HIT – TABATA 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>X – FIT – GYMNASTICS Vielseitiges Ganzkörpertraining, das neben turnerischen Elementen auch klassische Eigengewichtsübungen enthält. Mit Gymnastics trainierst du optimal deine Beweglichkeit, Stabilität, Genauigkeit, Koordination und Balance. Die Gymnastics Kurse bauen aufeinander auf.</p>	<p>BOOT CAMP Zirkeltraining, bei dem an verschiedenen Stationen kraftvolle und komplexe Übungen durchgeführt werden, die gleichermaßen Ausdauer und Schnelligkeit trainieren.</p>
<p>PILATES Kräftigungsübungen, die bewusst im Einklang mit der Atmung durchgeführt werden. Neben dem Training der Körpermitte (Core) werden vor allem die tief liegende Muskulatur und die Beckenboden-muskulatur trainiert. Das Training sorgt für neue Energie, baut Stress ab und sorgt für eine gute Haltung.</p>	<p>HIT THE BEAT – BREAKLETICS Breakletics ist das perfekte Workout mit funktionellen Übungen, effektivem High Intensity Intervall -Training und mitreißenden Beats! Werde fitter und beweglicher als je zuvor!</p>	<p>FREESTYLE – FUNCTIONAL WORKOUT Functional Workout - Kombination mit Elementen aus Boot Camp, Free-Athletics, X – Fit und Hybrid - Training.</p>	<p>TRX – SLING FITNESS Raffiniertes Fitnesstraining, das mit einem Seil- und Schlingensystem und dem eigenen Körpergewicht durchgeführt wird. Das Geheimrezept beim TRX® ist der permanente Schwebestand, in dem man sich während des Trainings immer befindet. Auf diese Weise wird die Tiefenmuskulatur besonders effektiv trainiert.</p>
<p>FIT & FUNCTIONAL Ausdauer - und Kraftzirkel mit ausgefallenen Trainingsvarianten und Übungen, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen trainieren.</p>	<p>HIT – PLYO Energiegeladenes Intervalltraining zur Steigerung von Kraft, Sprungkraft, Agilität und Ausdauer. Die Übungen werden mit Hilfe eines Stepprettes ausgeführt.</p>	<p>BODY FIT – Functional Training Funktionelles Workout und ganzheitliches Training für mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Stabilität</p>	<p>JUMPING FITNESS 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>FIT & VITAL Abwechslungsreiches Training für mehr Energie und Vitalität im Alltag. Mit deinem eigenen Körpergewicht, dem Slingtrainer, Balance Pad oder Theraband verbesserst du spielend Deine Kraft, Koordination und Stabilität.</p>	<p>TOTAL BODY WORKOUT Kreatives und vielseitiges Workout für den gesamten Körper. Dabei werden neben Bodyweight – Übungen auch Elemente des klassischen BBP- und HIT-Trainings oder Kräftigungsübungen mit diversen Kleingeräten eingesetzt. Der Mix aus Cardio- und Krafttraining bringt euch in Topform.</p>	<p>BODYFORMING - Cardio & Strength Intensives Ganzkörpertraining zum Formen, Festigen und Straffen. Mit abwechslungsreichen Übungen verbesserst Du wirkungsvoll deine Kraft und Ausdauer und formst deinen Körper</p> <p>BODYFORMING & STRONG BACK Ganzkörper - Workout mit präventiven Rückenübungen zur Verbesserung der Alltagsbelastbarkeit.</p>	<p>DEEPWORK Funktionelles Ganzkörper- und Eigengewichtstraining. Erlebe die Harmonie der Gegensätze: Jede Bewegung enthält eine Spannungs- und eine Entspannungsphase, Kraft- und Ausdauerübungen, statische Halte- und dynamische Schwungübungen wechseln sich ab. Das Training wird barfuß und ohne Equipment durchgeführt.</p>
<p>BAUCHWORKOUT Effektives Training zum Aufbau der gesamten Bauchmuskulatur, sowie zur Kräftigung und Straffung der Körpermitte</p>	<p>FITNESS & PUMP Intensives Workout mit Pump – Langhantel, Einzelgewichten und Bodyweight - Übungen für alle Hauptmuskulgruppen.</p>	<p>STEP AEROBIC INTENSE / CHOREO Dynamisches und rhythmisches Fitnesstraining. Mit Hilfe eines Stepprettes werden Beine und Po trainiert, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination verbessert.</p>	<p>ZUMBA Tanz – und Fitnessworkout, das Aerobic-Elemente mit Tanzschritten wie Salsa, Samba oder Merengue kombiniert.</p>