


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

<p><b>GOOD MORNING FLOW</b> 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><b>FIT &amp; VITAL</b> Abwechslungsreiches Training für mehr Energie und Vitalität im Alltag. Mit deinem eigenen Körpergewicht, dem Slingtrainer, Balance Pad oder Theraband verbessert du spielend Deine Kraft, Koordination und Stabilität.</p>	<p><b>BIKE &amp; BEATS</b> 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>KICKBOXEN</b> Dynamische, wettkampforientierte Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen trainiert werden.</p>	<p><b>X - FIT</b> Hochintensives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Im Workout werden stetig variierende, funktionelle Übungen mit hoher Intensität durchgeführt.</p>	<p><b>HYBRID – TRAINING</b> Es 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 Gewichtsschlitzen aus.</p>
<p><b>MOBILITY FLOW</b> 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><b>HIT – PLYO</b> Energiegeladenes Intervalltraining zur Steigerung von Kraft, Sprungkraft, Agilität und Ausdauer. Die Übungen werden mit Hilfe eines Stepbrettes ausgeführt.</p>	<p><b>INDOOR CYCLING – MY RIDE</b> Training und Faszination. Motivierende und abwechslungsreiche Trainingseinheiten auf den ICG 7 Indoor Cycles. Schwing dich auf dein Bike und begeben dich mit Life Coach und ‚Coach by color‘ auf eine rasante und virtuelle Tour inkl. Landschaftsaufnahmen.</p>	<p><b>BOXEN / Kinder / Beginner / Advanced</b> 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><b>X – FIT – WEIGHTLIFTING</b> Anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Verbesserung deiner Maximal – und Schnellkraft. Im Training werden alle wichtigen Technischelemente des olympischen Gewichthebens erlernt. Dazu gehören sowohl das olympische Reißen, als auch das Umsetzen und Ausstoßen.</p>	<p><b>HYBRID – EARLY BIRD</b> Hybrid Workout im ‚Open Gym Modus‘ mit Trainer. Das Training findet im Kursraum 4 mit Kunstrasenbahn und modernsten funktionellen Geräten statt. Testet eure Kraft und Ausdauer und powert euch richtig aus!</p>
<p><b>YOGA</b> Finde dein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Gezielte Übungen helfen, die Muskeln zu stärken, um der Wirbelsäule und dem Becken mehr Halt zu geben. Die meditative Komponente hilft, Stress nachhaltig abzubauen und so zur Ruhe zu kommen. Lockerungs- und Dehnübungen sorgen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität.</p>	<p><b>HIT – TABATA</b> 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>TRX – SLING FITNESS</b> 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><b>MMA – MIXED MARTIAL ARTS Gemischte Kampfkünste</b> Im Kampfsporttraining werden die besten Schlag-, Tritt- und Hebeltechniken aus den verschiedensten Kampfsportarten vereint. Dazu werden im Stand Up - Training die Schlag- und Tritttechniken 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><b>X – FIT – GYMNASTICS</b> 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><b>TOTAL BODY WORKOUT</b> 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><b>AFTER WORK FLOW</b> Es erwartet Euch ein entspannter Feierabend Flow, um den Körper zu mobilisieren, zu kräftigen und beweglicher zu machen. Perfekt für jeden, der auf der Arbeit viel sitzt.</p>	<p><b>FULL BODY HIIT</b> Ganzkörper - High Intensity Intervall Training zur Stärkung deines Herz-Kreislaufsystems, Steigerung der Fettverbrennung und zur Körperstraffung.</p>	<p><b>BODYFORMING &amp; STRONG BACK</b> Ganzkörper - Workout mit präventiven Rückenübungen zur Verbesserung der Alltagsbelastbarkeit.</p>	<p><b>STEP &amp; STYLE</b> Ganzkörperworkout auf dem Steppbrett zum Straffen, Formen und Festigen.</p>	<p><b>X – FIT – OPEN GYM</b> Im Open Gym steht dir die Trainingsfläche zur freien Verfügung. So kannst du selbstständig dein eigenes X - FIT Workout ohne Anleitung durchführen, Techniken einüben oder an deinen Schwächen arbeiten.</p>	<p><b>FITNESS &amp; PUMP</b> Intensives Workout mit Pump – Langhantel, Einzelgewichten und Bodyweight - Übungen für alle Hauptmuskelgruppen.</p>
<p><b>PILATES</b> 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 Beckenbodenmuskulatur trainiert.</p>	<p><b>JUMPING FITNESS</b> 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>BODYFORMING – CARDIO &amp; STRENGTH</b> Intensives Ganzkörpertraining zum Formen, Festigen und Straffen. Mit abwechslungsreichen Übungen verbesserst Du wirkungsvoll deine Kraft und Ausdauer und formst deinen Körper.</p>	<p><b>EASY STEP</b> Dynamisches und rhythmisches Fitnesstraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Hilfe eines Steppbrettes werden Beine und Po trainiert, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination verbessert.</p>	<p><b>X – FIT – FREE ATHLETICS</b> 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><b>DEEPWORK</b> 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><b>FIT &amp; FUNCTIONAL</b> Ausdauer - und Kraftzirkel mit ausgefallenen Trainingsvarianten und Übungen, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen trainieren.</p>	<p><b>BAUCHWORKOUT</b> Effektives Training zum Aufbau der gesamten Bauchmuskulatur, sowie zur Kräftigung und Straffung der Körpermitte.</p>	<p><b>CORE &amp; MORE</b> Body Workout für deine gesamte Rumpfmuskulatur. Stärke deine Rückenmuskulatur, Schultern und Bauch mit vielseitigen Übungen.</p>	<p><b>BOOT CAMP</b> Zirkeltraining, bei dem an verschiedenen Stationen kraftvolle und komplexe Übungen durchgeführt werden, die gleichermaßen Ausdauer und Schnelligkeit trainieren.</p>	<p><b>FREESTYLE – FUNCTIONAL WORKOUT</b> Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining, bei dem Elemente aus Boot Camp, Free-Athletics, X – Fit und Hybrid – Training miteinander kombiniert werden.</p>	<p><b>ZUMBA</b> Tanz – und Fitnessworkout, das Aerobic-Elemente mit Tanzschritten wie Salsa, Samba oder Merengue kombiniert.</p>