

An Feiertagen finden keine Kurse statt.
Den aktuellen Wochenplan findet ihr auf unserer Homepage, sowie unserem Buchungsportal ‚Kursifant‘.

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



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

<p>GOOD MORNING FLOW</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>PILATES</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>BAUCHWORKOUT</p> <p>Effektives Training zum Aufbau der gesamten Bauchmuskulatur, sowie zur Kräftigung und Straffung der Körpermitte.</p>	<p>BIKE & BEATS - CYCLING</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>JUMPING FITNESS</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>KICKBOXEN</p> <p>Dynamische, wettkampforientierte Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen trainiert werden.</p>	<p>X - FIT</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>X - FIT - FREE ATHLETICS</p> <p>Intensives, abwechslungsreiches Workout mit natürlichen, funktionellen Übungen. Zur Maximierung des Trainingserfolges werden sowohl grundlegende als auch anspruchsvolle Übungen kombiniert.</p>
<p>MOBILITY FLOW</p> <p>Beweglichkeitstraining, zur Verbesserung von Flexibilität, Mobilität und Körperwahrnehmung. Es verbindet mobilisierende Übungen mit Dehnung, um Verklebungen und Verspannungen zu lösen.</p>	<p>FIT & VITAL</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>BODYFORMING CARDIO & STRENGTH</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>HIT - TABATA</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>HIT - STEP PLYO</p> <p>Energiegeladenes Intervalltraining zur Steigerung von Kraft, Sprungkraft, Agilität und Ausdauer. Die Übungen werden mit Hilfe eines Step-Brettes ausgeführt.</p>	<p>BOXEN KINDER/BEGINNER/ADVANCED</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>X - FIT - WEIGHTLIFTING</p> <p>Anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Verbesserung deiner Maximal- und Schnellkraft. Im Training werden alle wichtigen Technikelemente des olympischen Gewichthebens erlernt.</p>	<p>HYBRID - EARLY BIRD</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>YOGA</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>FIT & FUNCTIONAL CIRCUIT</p> <p>Ausdauer - und Kraftzirkel mit ausgefallenen Trainingsvarianten und Übungen, die sowohl Kraft und Ausdauer als auch Beweglichkeit trainieren.</p>	<p>BODYFORMING & STRONG BACK</p> <p>Ganzkörper - Workout mit präventiven Rückenübungen zur Verbesserung der Alltagsbelastbarkeit.</p>	<p>TRX - SLING FITNESS</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>STEP & STYLE - CARDIO</p> <p>Dynamisches und rhythmisches Fitnesstraining zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination.</p>	<p>MMA MIXED MARTIAL ARTS</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>X - FIT - GYMNASTICS</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>HYBRID FUNCTIONAL CIRCUIT</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>POWER - YOGA</p> <p>Dynamisches und kraftvolles Yoga Workout mit Fokus auf Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Konzentration.</p>	<p>ZUMBA</p> <p>Tanz - und Fitnessworkout, das Aerobic-Elemente mit Tanzschritten wie Salsa, Samba oder Merengue kombiniert.</p>	<p>TOTAL BODY WORKOUT</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>FITNESS & PUMP</p> <p>Intensives Schnellkraft - Workout mit Pump - Langhantel, Einzelgewichten und Bodyweight - Übungen für alle Hauptmuskelgruppen.</p>	<p>STEP & STYLE</p> <p>Ganzkörperworkout auf dem Steppbrett zum Straffen, Formen und Festigen.</p>	<p>BOOT CAMP</p> <p>Zirkeltraining, bei dem an verschiedenen Stationen kraftvolle und komplexe Übungen durchgeführt werden, die gleichermaßen Ausdauer und Schnelligkeit trainieren.</p>	<p>X - FIT - OPEN GYM</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>HYBRID - TRAINING</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>