

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