

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>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>Bike &amp; Beats* - Cycling</b> 11:05 – 12:05 Raum 3 / Yvonne <b>*NEU*</b>
<b>X-Fit – Free Athletics*</b> 17:15 – 18:15 Raum 2 / Regina	<b>After Work Flow</b> 17:15 – 17:45 Online / Raum 3 / Isabell	<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> 17:00 – 17:45 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> 18:00 – 18:45 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 18:00-19:00</b> <b>Boxen-Advanced 19:00-20:00</b> Raum 1 / Ari	<b>Boot Camp*</b> 18:30 – 19:15 Raum 2 / Isabell	<b>TRX – Sling Fitness*</b> 12:15 – 13:00 Online / Raum 2 / Kerstin	
<b>Pilates*</b> 19:00 – 20:00 Raum 3 / Adele	<b>Easy Step*</b> 18:00 – 18:45 Raum 3 / Isabell	<b>Kickboxen</b> 19:00 – 20:30 Raum 1 / Alfred	<b>Yoga</b> 18:15 – 19:00 Raum 3 / Isabell	<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 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 18:00-19:00</b> <b>Boxen-Advanced 19:00-20:00</b> 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>Mobility Flow</b> 19:30 – 20:00 Online / Raum 2 / Isabell		
<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>Bike &amp; Beats* - Cycling</b> 19:30 – 20:30 <b>*NEU*</b> Raum 3 / Adrian		
	<b>Total Body Workout*</b> 19:00 – 19:45 Online / Raum 2 / Kerstin	<b>MMA Gemischte Kampfkünste</b> 20:30 – 22:00 Raum 1 / Ilya				
	<b>Hybrid – Training*</b> 19:00 – 20:00 Hybrid Kursraum 4 / Manuel	<b>Bike &amp; Beats* - Cycling</b> 20:45 – 21:45 Raum 3 / Adrian				
	<b>Boot Camp*</b> 20:00 – 21:00 Raum 2 / PJ					



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

<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.	<b>PILATES</b> 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.	<b>BAUCHWORKOUT</b> Effektives Training zum Aufbau der gesamten Bauchmuskulatur, sowie zur Kräftigung und Straffung der Körpermitte.	<b>BIKE &amp; BEATS - CYCLING</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 eingehetzt.	<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.	<b>KICKBOXEN</b> Dynamische, wettkampforientierte Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen trainiert werden.	<b>X - FIT</b> Hochintensives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Im Workout werden varierende, funktionelle Übungen mit hoher Intensität durchgeführt.	<b>X – FIT – FREE ATHLETICS</b> Intensives, abwechslungsreiches Workout mit natürlichen, funktionellen Übungen. Zur Maximierung des Trainingserfolges werden sowohl grundlegende als auch anspruchsvolle Übungen kombiniert.
<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.	<b>FIT &amp; VITAL</b> Abwechslungsreiches Training für mehr Energie und Vitalität im Alltag. Mit deinem eigenen Körpergewicht, dem Sling-trainer, Balance Pad, Step Brett oder Theraband verbessert du spielend Deine Kraft, Koordination und Stabilität.	<b>BODYFORMING CARDIO &amp; STRENGTH</b> Intensives Ganzkörpertraining zum Formen, Festigen und Straffen. Mit abwechslungsreichen Übungen verbessert Du wirkungsvoll deine Kraft und Ausdauer und formst deinen Körper.	<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.	<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.	<b>BOXEN KINDER/BEGINNER/ADVANCED</b> 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.	<b>X – FIT – WEIGHTLIFTING</b> Anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Verbesserung deiner Maximal- und Schnellkraft. Im Training werden alle wichtigen Technikelemente des olympischen Gewichthebens erlernt.	<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. Teste deine Kraft und Ausdauer und power dich richtig aus!
<b>AFTER WORK FLOW</b> Entspannter Feierabend Flow, um den Körper zu mobilisieren, zu kräftigen und beweglicher zu machen. Perfekt für jeden, der auf der Arbeit viel sitzt.	<b>FIT &amp; FUNCTIONAL CIRCUIT</b> Ausdauer - und Kraftzirkel mit ausgefallenen Trainingsvarianten und Übungen, die sowohl Kraft und Ausdauer als auch Beweglichkeit trainieren.	<b>BODYFORMING &amp; STRONG BACK</b> Ganzkörper - Workout mit präventiven Rückenübungen zur Verbesserung der Alltagsbelastbarkeit.	<b>TRX – SLING FITNESS</b> Raffiniertes Fitnesstraining, das mit einem Seil- und Schlingensystem und dem eigenen Körpergewicht durchgeführt wird. Das Geheimrezept ist der permanente Schwebezustand, in dem man sich während des Trainings befindet und die Tiefenmuskulatur besonders effektiv trainiert.	<b>HIT – STEP PLYO</b> Energiegeladenes Intervalltraining zur Steigerung von Kraft, Sprungkraft, Agilität und Ausdauer. Die Übungen werden mit Hilfe eines Stepbrettes ausgeführt.	<b>MMA MIXED MARTIAL ARTS</b> Im Kampfsporttraining werden die besten Schlag-, Tritt- und Hebetechniken aus den verschiedenen Kampfsportarten vereint: Schlag- und Tritttechniken aus Boxen, Muay Thai, Kickboxen und Karate - Grappling, Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), Luta Livre, Ringen und Judo im Bodenkampf.	<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.	<b>HYBRID FUNCTIONAL CIRCUIT</b> 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.
<b>YOGA</b> 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.	<b>ZUMBA</b> Tanz – und Fitnessworkout, das Aerobic-Elemente mit Tanzschritten wie Salsa, Samba oder Merengue kombiniert.	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Kreatives und vielseitiges Workout für den gesamten Körper. Dabei werden neben Bodyweight – Übungen auch Elemente des HIT-Trainings sowie Kräftigungsübungen mit diversen Kleingeräten eingesetzt.	<b>FITNESS &amp; PUMP</b> Intensives Schnellkraft - Workout mit Pump – Langhantel, Einzelgewichten und Bodyweight - Übungen für alle Hauptmuskelgruppen.	<b>STEP &amp; STYLE</b> Ganzkörperworkout auf dem Steppbrett zum Straffen, Formen und Festigen.	<b>BOOT CAMP</b> Zirkeltraining, bei dem an verschiedenen Stationen kraftvolle und komplexe Übungen durchgeführt werden, die gleichermaßen Ausdauer und Schnelligkeit trainieren.	<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.	<b>HYBRID – TRAINING</b> Es erwartet dich eine spannende Fusion aus Ausdauer- und Kraftelementen. Das Training findet im Kursraum 4 mit Kunstrasenbahn und modernsten funktionellen Geräten statt.