

MONTAG	DIENTAG	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	Hybrid Bodyskills & Mobility* 18:15 – 19:15 *NEU* 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

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.	PILATES 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.	BAUCHWORKOUT Effektives Training zum Aufbau der gesamten Bauchmuskulatur, sowie zur Kräftigung und Straffung der Körpermitte.	BIKE & BEATS - CYCLING 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.	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.	KICKBOXEN Dynamische, wettkampforientierte Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen trainiert werden.	X – FIT Hochintensives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Im Workout werden variierende, funktionelle Übungen mit hoher Intensität durchgeführt.	HYBRID – TRAINING Es erwartet dich eine spannende Fusion aus Ausdauer- und Kraftelementen. Das Training findet im Kursraum 4 mit Kunstrasenbahn und modernsten funktionellen Geräten statt.
MOBILITY FLOW Beweglichkeitstraining, zur Verbesserung von Flexibilität, Mobilität und Körperwahrnehmung. Es verbindet mobilisierende Übungen mit Dehnung, um Verklebungen und Verspannungen zu lösen.	FIT & VITAL 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.	BODYFORMING CARDIO & STRENGTH Intensives Ganzkörpertraining zum Formen, Festigen und Straffen. Mit abwechslungsreichen Übungen verbesserst Du wirkungsvoll deine Kraft und Ausdauer und formst deinen Körper.	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.	HIT – STEP PLYO Energiegeladenes Intervalltraining zur Steigerung von Kraft, Sprungkraft, Agilität und Ausdauer. Die Übungen werden mit Hilfe eines Step-Brettes ausgeführt.	BOXEN KINDER/BEGINNER/ADVANCED 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.	X – FIT – WEIGHTLIFTING Anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Verbesserung deiner Maximal – und Schnellkraft. Im Training werden alle wichtigen Technikelemente des olympischen Gewichthebens erlernt.	HYBRID – EARLY BIRD 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!
YOGA 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.	FIT & FUNCTIONAL CIRCUIT Ausdauer - und Kraftzirkel mit ausgefallenen Trainingsvarianten und Übungen, die sowohl Kraft und Ausdauer als auch Beweglichkeit trainieren.	BODYFORMING & STRONG BACK Ganzkörper - Workout mit präventiven Rückenübungen zur Verbesserung der Alltagsbelastbarkeit.	TRX – SLING FITNESS 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.	STEP & STYLE Ganzkörperworkout auf dem Steppbrett zum Straffen, Formen und Festigen. STEP & STYLE - CARDIO Dynamisches und rhythmisches Fitnesstraining zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination.	MMA MIXED MARTIAL ARTS 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.	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.	HYBRID BODYSKILLS & MOBILITY Funktionelles Ganzkörper- und Beweglichkeitstraining zur Verbesserung von Kraft, Stabilität und Ausdauer sowie Beweglichkeit und Koordination. Das Training findet im Hybridkursraum mit Kunstrasenbahn und modernsten funktionellen Geräten statt.
POWER – YOGA Dynamisches und kraftvolles Yoga Workout mit Fokus auf Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Konzentration.	ZUMBA Tanz – und Fitnessworkout, das Aerobic-Elemente mit Tanzschritten wie Salsa, Samba oder Merengue kombiniert.	TOTAL BODY WORKOUT Kreatives und vielseitiges Workout für den gesamten Körper. Dabei werden neben Bodyweight – Übungen auch Elemente des HIT-Trainings sowie Kräftigungsübungen mit diversen Kleingeräten eingesetzt.	FITNESS & PUMP Intensives Schnellkraft - Workout mit Pump – Langhantel, Einzelgewichten und Bodyweight - Übungen für alle Hauptmuskelgruppen.	BOOT CAMP Zirkeltraining, bei dem an verschiedenen Stationen kraftvolle und komplexe Übungen durchgeführt werden, die gleichermaßen Ausdauer und Schnelligkeit trainieren.	X – FIT – FREE ATHLETICS Intensives, abwechslungsreiches Workout mit natürlichen, funktionellen Übungen. Zur Maximierung des Trainingserfolges werden sowohl grundlegende als auch anspruchsvolle Übungen kombiniert.	X – FIT – OPEN GYM 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.	HYBRID FUNCTIONAL CIRCUIT 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.