

# Dein Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 - 9.00 Guten Morgen Yoga	7.30 - 9.00 Yoga Level I-II	9.00 - 11.00 Kinderbetreuung	9.00 - 11.00 Kinderbetreuung	9.00 - 11.00 Kinderbetreuung	10.00 - 12.00 Kinderbetreuung
9.00 - 11.00 Kinderbetreuung	9.00 - 11.00 Kinderbetreuung	9.30 - 10.30 Indoor Cycling *	9.30 - 11.00 Yoga Level I-II	9:15 - 10.15 Indoor Cycling *	08.30-10.00 Yoga Level I-II
9.30 - 10.30 Indoor Cycling *	9.15- 10.15 Iron Fit	9.30 - 10.30 Pilates 10.30 - 11.00 Relax		9.30 - 10.15 maxxF	10:15 -11:45 Yoga Level I-II
10:15 - 10:45 Funktionelles Zirkeltraining	10.15 - 11.00 Bauch/Relax	10.00-10.30 Funktionelles Zirkeltraining*		10.15 -11.15 Pilates	
11.00 - 11.30 Relax				11.15 - 11.45 Relax	10:15 - 11:15 Surprise 11:15 - 11:45 Bauch/Relax Ballance
		17.30 - 18.30 Iron Fit 18.30 - 19.00 Bauch/Relax		17.00 - 18.30 Yoga Level I-II	
17.30 - 19.00 Yoga Level II	16.30 - 17.30 Pilates 17.30 - 18.00 Relax	18.00 - 19.30 Yoga Level I	18.00 - 19.30 Yoga Level I-II	18.00- 18.30 Bauch/Rücken	<b>Sonntag</b>
18.00 - 19.00 Functional Workout	18.00 - 18.30 Bauch/Rücken	18:30 - 19:00 Funktionelles Zirkeltraining <b>NEU</b>	18:00 - 18:30 maxxF	18.30 - 19.30 Bodystyle	<b>Sonntag-Special</b> anschließend Brunch siehe Aushang *
19.00 - 20.00 Flexibar meets IO- Ball	18.30 - 19.00 maxxF	19.00 - 20.00 Fatburner	18.30- 19:00 Bauch/Rücken	19.00 - 19.30 Funktionelles Zirkeltraining*	
19.15 - 20.15 Indoor Cycling *	19.00 - 20.00 Functional Intervall	20.00 - 21.00 Pilates 21.00 - 21.30 Stretching	19.00 - 20.00 Iron Fit	19.00 - 20.00 Gute Nacht Yoga	*bitte in die Liste eintragen
20.00 - 21.00 Bodypower 21.00 - 21.30 Relax	18:45 - 19.45 Indoor Cycling *	19.15 - 20.15 * Indoor Cycling	20.00- 20.30 BALLance	18.45 - 19.45 Indoor Cycling *	
			19.00 - 20.00 Indoor Cycling *	19:45-20:15 Entspannung	



# Was ist was?

## Body Power

Leistungsstabilisierendes Krafttraining ohne Geräte auf der Matte für Frau und Mann. Zu Stundenende ein ca. 15 minütiges Tube-, Flexi- oder Step-Training

## Pilates

Ganzkörpertrainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

## Bodystyle

Von Allem etwas: Step-Choreo, Fatburner, Kraft und Ausdauer. Der ideale Kurs um mit Spaß seine Figur zu stylen.

## Functional Intervall

bedeutet regelmäßiger Wechsel zwischen Kraft- und Ausdauertraining.

## BALLance

Pure Entlastung und Entspannung für Muskeln und Bandscheiben

## Funktionelles Zirkeltraining

Zirkeltraining in Kleingruppen auf der Trainingsfläche (unter Anleitung)

## Eure Öffnungszeiten

Mo – Do	8.00 - 22.00 Uhr
Fr	8.00 - 21.00 Uhr
Sa	10.00 - 16.00 Uhr
So	9.00 - 15.00 Uhr

## Fatburner

Oberstes Ziel ist die Fettverbrennung mit so viel Spaß wie möglich- Das funktioniert! Leichte Grundschritte auf dem Step, mit oder ohne Hanteln

## Iron Fit

Athletisches Ganzkörpertraining mit Langhanteln, jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl steuern

## Yoga Level II

Fernöstliche Entspannungstechnik, die den Alltag vergessen lässt. Für Fortgeschrittene.

## RELAX

Beweglichkeit, Mobilisation und Entspannung das A und O

## Yoga Level I

der Einführungskurs, der Dir die Grundelemente des Yogas vermittelt.

## Guten Morgen Yoga

Idealer Start in die Woche  
Pranayama Meditation und Vinyasa

## Guten Abend Yoga

Regeneratives Yoga

## Indoor Cycling

Der Dauerbrenner in Sachen Ausdauer. Fahrrad fahren in der Gruppe zur Musik. Trainiere Körper und Geist.

## Sensitive Indoor Cycling

Indoor-Cycling für Jedermann und Freunde der leisen Töne aber auch für die, denen diese Form von Training bisher zu intensiv/laut war.

## maxxF


Maximale Fitness und maximale Effektivität im Krafttraining ohne Geräte in kürzester Zeit = erstaunliche Erfolge in der Körperformung, beim Kraftzuwachs und bei der Reduzierung von Körperfett.

## Functional Fit

Das ultimative Ganzkörperintervalltraining vereint alle Fitnesskomponenten in nur einer Stunde.

## Flexibar meets io-Ball

Übungen mit der Flexibar zum Trainieren der Tiefenmuskultur kombiniert mit IO-Ball. Intensive Kräftigung und Verbesserung der Stabilisation und Koordination

 Diese Kurse ab 01.10.  
im Yoga-Bahnhof !!!