

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 *	08.30-09.30 Yoga Einsteiger
9.30 - 10.30 Indoor Cycling *	9.15- 10.15 Iron Fit	09.30-10.30 Pilates 10.30-11.00 Relax	Im Bahnhof	9.30 - 10.15 maxxF	09.45-11.15 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	10:15 - 11:15 Surprise 11:15 - 11:45 Bauch/Relax Ballance
11.00 - 11.30 Relax		17.30 - 18.30 Iron Fit 18.30 - 19.00 Bauch/Relax		11.15 - 11.45 Relax	
17.30 - 19.00 Yoga Level II		18.00 - 19.30 Yoga Level I-II	18.00 - 19.30 Yoga Level I-II	17.00 - 18.30 Yoga Level I-II	Sonntag
19.15-20.15 Yoga Einsteiger		18:30 - 19:00 Funktionelles Zirkeltraining		18.00- 18.30 Bauch/Rücken	
18.00 - 19.00 Functional Workout	16.30 - 17.30 Pilates 17.30 - 18.00 Relax	19.00 - 20.00 Fatburner	18.30- 19:00 Bauch/Rücken	18.30 - 19.30 Stepdance	anschließend Brunch siehe Aushang *
19.00 - 20.00 Flexibar meets IO- Ball	18.15 - 19.00 HiIT Training	20.00 - 21.00 Pilates 21.00 - 21.30 Stretching	19.00 - 20.00 Iron Fit	19.00 - 19.30 Funktionelles Zirkeltraining	* bitte in die Liste eintragen
19.00 - 20.00 Indoor Cycling *	19.00 - 20.00 Functional Intervall	19.15 - 20.15 * Indoor Cycling	20.00- 20.30 BALLance	19.00 - 20.00 Gute Nacht Yoga	
20.00 - 21.00 Bodypower 21.00 - 21.30 Relax	18:45 - 19.45 Indoor Cycling *		19.00 - 20.00 Indoor Cycling *	18.45 - 19.45 Indoor Cycling *	



Was ist was?

www.fithochdrei.de

www.44minuten.de

www.actiweight.de

www.ballance-concepts.de

www.vibrafit.de

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.

Stepdance

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 Einsteiger

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.

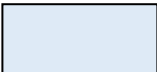
Functional Fit

Das ultimative Ganzkörperintervalltraining vereint alle Fitnesskomponenten in nur einer Stunde.

Flexibar meets io-Ball

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

Hiit Training: Effektive Methode viele Kalorien zu verbrennen und deine Fitness zu optimieren! Intensives Intervall Training in Verbindung mit kurzen Regenerationspausen.

 Diese Kurse im Yoga-Bahnhof !!!