

Montag	Raum	Dienstag	Raum	Mittwoch	Raum	Donnerstag	Raum	Freitag	Raum	Samstag	Raum
9.30 - 10.30 ☺ Präventives Rücken- u. Gelenktraining (five®-Gym)	1	18.00 - 18.45 ☺ Bellicon® Bounce (Jump)	1	16.30 - 18.00 ☺ Wing Do (Kinder)	1	9.00 - 9.45 Rehasport	1	9.45 - 10.30 ☺ Bellicon® Move (Swing)	1		
17.30 - 18.00 ☺ Bauch intensiv	2	18.45 - 20.00 ☺ Yoga	2	18.00 - 19.00 ☺ Präventives Rücken- u. Gelenktraining (five®-Gym)	1	10.00 - 10.45 Rehasport	1	18.30 - 19.30 ☺ Indoor Cycling	3		
18.00 - 19.00 ☺ Rücken-Fit/ Wirbelsäulengymnastik	2	19.00 - 19.45 ☺ Bellicon® Move (Swing)	1	18.00 - 19.00 ☺ Indoor Cycling	3	11.00 - 11.45 Rehasport	1				
18.15 - 19.15 ☺ Power Dumbell	1			19.15 - 20.00 ☺ TRX	1						
19.00 - 20.00 ☺ Indoor Cycling	3					18.15 - 19.00 ☺ Bellicon® Bounce (Jump)	1	18.30 - 19.15 Rehasport	1		
19.45 - 20.30 Rehasport	1					19.00 - 20.00 ☺ Präventives Rücken- u. Gelenktraining (five®-Gym)	1	19.30 - 20.15 Rehasport	1		
										Sonntag	

Bauch intensiv

Ein intensives Core-Workout. Die Bauchmuskulatur ist das Pendant zum Rücken. Werden beide Muskelgruppen aktiv trainiert, wird der gesamte Bewegungsapparat stabilisiert und die Wirbelsäule entlastet.

Bellicon® Bounce (Jump)

Dynamisches Trampolin Training. Ein motivierendes Ganzkörper-Workout in einer Kombination aus Kraft- und Ausdauereinheiten. Effektiver als joggen und schonend für die Gelenke.

Bellicon® Move (Swing)

Ganzheitliches gesundheitsförderndes Training auf dem Trampolin. Das Schwingen auf diesem Gerät stärkt höchst effektiv das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln und aktiviert auch den Stoffwechsel jeder einzelnen Zelle. Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen Trainieren der Koordination und des Gleichgewichts. Auch für Personen mit körperlichen Beschwerden geeignet.

Indoor Cycling

Die Atmosphäre in unserem Cycling Raum ist so einzigartig wie der Kurs selbst. Spaß, tolle Beats, brennende Beine und nasse Shirts sind vorprogrammiert. Ein hoch effektives Workout zur Fettverbrennung und ein Herz-Kreislauf-Training, welches die Kalorien nur so purzeln lässt.

Power Dumbell

Krafttraining mal anders. In der Gruppendynamik und zu cooler Musik trainiert es sich leichter und Ziele werden schneller erreicht. Mit Lang- und Kurzhanteln wird der gesamte Körper trainiert. Squats, Lunges, Bench Press, Curls u.v.m. bringen den Körper in Form.

Präventives Rücken- u. Gelenktraining (five®-Gym)

In diesem Kurs wird nicht passiv gestretcht sondern aktives Muskellängentraining ausgeübt. Mit Bewegungen in alle Richtungen arbeiten wir daran verkürzte Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke in ihre ursprüngliche Länge und Spannung zu bringen. Das macht den Körper stark, geschmeidig und beweglich und Rückenschmerzen können gelindert oder vorgebeugt werden.

Rücken-Fit/Wirbelsäulengymnastik

Eine vielseitige Übungsauswahl für einen gesunden und starken Rücken. Dadurch kann Rückenschmerzen vorgebeugt und die Haltung verbessert werden.

TRX

Ein hocheffektives Ganzkörper-Workout, welches mithilfe eines Schlingentrainers ausgeführt wird. Dieser ist ein nicht-elastisches Gurtsystem, womit im Stehen und im Liegen trainiert werden kann. Durch das Training von ganzen Muskelketten anstatt isolierter Muskulatur, ist es in kurzer Zeit unglaublich effektiv für den ganzen Körper.

YOGA

Körper und Geist in Einklang bringen - darum geht es beim Ausüben von Yoga. Du entwickelst Stärke und Kraft sowohl psychisch als auch physisch. Stress wird abgebaut und der Weg zur inneren Ruhe geebnet.

Hinweise

Änderungen vorbehalten.

Mindestanzahl Teilnehmer bei den Kursen: 5 Personen

Öffnungszeiten

Montag: 8.30-12.30 Uhr / 15-22 Uhr - Sauna ab 15 Uhr

Dienstag: 6.15-22 Uhr - Sauna ab 10 Uhr

Mittwoch: 14-22 Uhr mit Sauna

Donnerstag: 6.15-12.30 Uhr / 15-22 Uhr - Sauna ab 15 Uhr

Freitag: 6.15-22 Uhr - Sauna ab 10 Uhr

Samstag: 10-16 Uhr mit Sauna

Sonntag: 1. Mai. - 30. September

9-12 Uhr (ohne Sauna)

Sonntag: 1. Oktober - 30. April

13-18 Uhr (mit Sauna)

Kursbuchung:

Reserviere Dir gerne einen Platz in Deinem Wunschkurs über unsere kostenlose App. Die Zugangsdaten erhältst Du als Mitglied oder beim Kauf einer 10er-Karte für Kurse per Mail. Gerne kannst Du dich auch über unser Kurs-Terminal im Studio in die Kurse einbuchen.

