

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
09.30 IC-Cross 75 min	07.00 FreeTrain		07.00 FreeTrain	09.30 IC-Cross 75 min	07.00 FreeTrain		07.00 FreeTrain		09.30 Athletic				
	FreeTrain	10.00 StrongBack „S“	FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		10.30 FreeTrain		10.30 Athletic 75 min	10.30 PX60	
	FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		11.30 Zumba 75 min	11.30 Cycling	
	FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain				
17.00 FaszienF 30 min NEU	FreeTrain		FreeTrain	17.00 FaszienF 30 min	FreeTrain		FreeTrain	17.00 Yoga 75 min	FreeTrain		15.00 Yoga Workshops		
17.30 IC-Cross 75 min	17.30 Dynamax 30 min NEU	17.30 Yoga 75 min	17.30 TriWorks	17.30 Core	17.30 PX60	17.30 IC-Cross 75 min	FreeTrain		FreeTrain		Siehe Aushang Studio		
	18.00 Athletic			18.30 Cycling	18.00 FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		NEU		
	19.00 FreeTrain		19.00 TRX & Co.		FreeTrain		19.00 Athletic NEU		FreeTrain				

Hinweis: Die Kurse finden ab mindestens 4 Teilnehmern statt. An Feiertagen sowie bei Erkrankung der Kursleiter entfallen die Kurse. Weitere FreeTrain-Zeiten (Wochenende) auf Anfrage.

Function*	Ausdauer	Kraft	Entspannung
-----------	----------	-------	-------------

**Core**  
Das Training von Bewegungsabläufen, mit Fokus auf den Körperkern. Eine gute Bewegung kommt aus einer starken Mitte.

**Athletic**  
Umfassendes und abwechslungsreiches Training zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Agilität, Balance und Koordination.

**Athletic Boxing:**  
Athletisches Kraft- und Ausdauertraining kombiniert mit typischen Box-Elementen.

**TRX & Co.**  
Kraft- und Stabilisationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Functional Equipment wie z. B. Slingtrainer, Dynamax, Kettlebell und Miniband zur Stärkung und Stabilisierung des Rumpfes.

**Dynamax**  
Bauchtacke! Dynamische Rumpfkraftübungen mit dem Dynamax Medizinball.

**Cycling**  
Das motivierende Konditionstraining in der Gruppe.

**TriWorks**  
Übungen zur Steigerung der Ausdauer, Dynamik und Koordination. Das Bindeglied zwischen Core und Athletic.

**Zumba**  
Das Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, das einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und Spaß macht.

**IC-Cross**  
Kraftausdauertraining mit dem Indoorcycle und verschiedensten Equipments wie Langhantel, Miniband, Equalizer, Dynamax und Foamroll.

**StrongBack**  
Dieses Rückenkonzept kräftigt die Muskulatur. Verspannte und verkürzte Muskeln werden gedehnt. Eine gezielte Mobilisation der Wirbelsäule erhält die Beweglichkeit.  
„S“ besonders für Senioren geeignet.

**PX60**  
Power Extreme 60 Minuten. Das intensive Kraft- und Ausdauer-Workout als energiegeladenes Intervalltraining.

**Yoga**  
Ein einzigartiges System, das zu mehr mentaler und körperlicher Stärke und Leistungsfähigkeit führt. Die bewusste Bewegungsausführung dehnt und kräftigt die Muskulatur. Entspannte Konzentration und eine freiere Atmung ermöglichen es das Nervensystem zu beruhigen, die Blutzirkulation zu verbessern und mehr Wohlbefinden zu erreichen.

**FaszienFlow**  
Faszienpflege durch Bewegung in Verbindung mit Foamroll & Co.

**Hinweis Function-Kurse:**  
Bei schönem Wetter wird draußen am Stoneworkparcour, auf der Athletic-Area oder auf unserem sonnigen Parkdeck trainiert.

