

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	FreeTrain	09.30 StrongBack „S“	FreeTrain	09.30 IC-Cross 75 min	FreeTrain		07.00 FreeTrain		09.30 Athletic				
	FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		10.30 FreeTrain		10.30 Athletic 75 min	10.30 PX60	
	FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain			11.30 Cycling	
	FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain		FreeTrain				
17.00 FaszienF 30 min	FreeTrain		FreeTrain	17.00 FaszienF 30 min	FreeTrain		FreeTrain	17.00 Yoga 75 min	FreeTrain				
17.30 IC-Cross 75 min	17.30 Dynamax 30 min	17.30 Yoga 75 min	17.30 TriWorks	17.30 Core	17.30 PX60	17.30 IC-Cross 75 min	FreeTrain		FreeTrain				
	18.00 Athletic		18.30 Dynamax 30 min NEU	18.30 Cycling	18.30 FreeTrain		FreeTrain	18.30 Cycling NEU	FreeTrain				
	19.00 FreeTrain		19.00 TRX & Co.		FreeTrain	19.00 Zumba NEU	19.00 Athletic		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.



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 7.00 - 21.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertag 10.00 - 16.00 Uhr

