

| 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 | | | | 09.30 IC-Cross 75 min | | | | 09.30 Athletic | | | | | |
| | | 10.00 StrongBack „S“ | | | | | | | | 10.30 Athletic 75 min | | 10.30 PX60 | |
| | | | | | | | | | | 11.30 Zumba 75 min | | 11.30 Cycling | |
| | | | | 17.00 FaszienF 30 min | | | | 17.00 Yoga 75 min | | | | 14.00 Yoga 75 min *** | |
| 17.30 IC-Cross 75 min | | 17.30 Yoga 75 min | 17.30 TriWorks | 17.30 Core | 17.30 PX60 | 17.30 IC-Cross 75 min | | | | | | NEU | |
| | 18.00 Athletic | | | 18.30 Cycling | | | | | | | | | |
| 19.00 Cycling NEU | | | 19.00 TRX & Co. | | | | 19.00 TriWorks NEU | | | | | | |

Hinweis: Die Kurse finden ab mindestens 4 Teilnehmern statt. An Feiertagen entfallen die Kurse.

*** Yoga-Kurs 2 x monatlich (1. und 3. Sonntag)

| 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.

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.

Öffnungszeiten

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

