

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Bauch X Press & Rücken	09:00 - 10:00 Circle - Training	9:00 - 10:00 50 Plus		9:00 - 10:00 Wirbelsäulen- gymnastik		
10:00 - 11:00 Pilates	10:00 - 11:00 Faszien Fitness	10:00 - 11:00 Faszien Fitness & Stretch	9:30 - 11:00 Yoga	10:00 - 11:00 50 Plus	10:00 - 11:00 Wirbelsäulen- gymnastik	10:00 - 11:00 50 Plus
11:00 - 12:30 Yoga	11:00 - 12:00 ZUMBA	11:00 - 12:30 Chen Taiji	11:00 - 12:00 Aroha	11:00 - 12:30 Chen Taiji	11:00 - 12:00 Langhantel Workout	11:00 - 12:00 Pilates
					12:00 - 13:30 ZUMBA	12:00 - 12:45 Stretch & Relax
			16:00 - 17:00 Cross-Mix am Cross-Turm			15:00-16:30 Strong Lethics
	16:00 - 17:00 Cross-Mix am Cross-Turm	16:00 - 17:00 Qi Gong in Komination mit Taiji	17:00 - 18:00 Qi Gong			15:00 - 16:00 Cross-Mix am Cross-Turm
16:00 - 17:00 Yoga in Kombination mit Pilates	18:00 - 18:30 Bauch X Press	17:00 - 18:00 ZUMBA	18:00 - 19:00 Fatburner			16:30 - 17:30 Faszien Fitness
18:00 - 18:30 M.A.X.	18:30 - 20:00 Strong-Lethics	18:30 - 19:30 Power Workout	19:00 - 20:00 Pilates	18:00 - 18:30 Bauch X Press		
18:30 - 19:30 Tôsô X	19:00 - 20:00 Cross-Mix am Cross-Turm	19:30 - 20:30 Tôsô X	19:00 - 20:00 Cross-Mix am Cross-Turm	18:30 - 19:30 Tôsô X		
19:30 - 20:30 ZUMBA	20:00 - 21:30 Yoga	20:30 - 21:00 Stretch & Relaxe	20:00 - 21:00 Faszien Fitness	19:30 - 20:30 ZUMBA		

#### Kurserläuterungen

<b>Aroha:</b> Effektives Herz-Kreislauf-Training im 3/4 Takt. Ein sinnliches und gelenkschonendes Workout mit wechsel zwischen kraftvollen und weichen Bewegungen.	<b>B.O.P:</b> Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po	<b>Bodystyling:</b> Ein athletisches, unkompliziertes, anstrengendes und einzigartiges Workout voller Energie erwartet Euch!	<b>Chen Taiji:</b> Traditionelle chinesische Bewegungslehre für Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Meditation.	<b>Circle-Training:</b> Eine Kombination verschiedener Elemente, aufgebaut in mehreren Stationen	<b>Faszien Training:</b> Durch den Einsatz von Faszienrollen wird das muskuläre Bindegewebe gestärkt, gedehnt, gestrafft und sorgt durch den tief durchdringenden Massageeffekt für Leistungssteigerung und Wohlbefinden.
<b>Fatburner Intervall:</b> Ein Kurs zur Kraftausdauer, in dem die Übungen im Minutentakt wechseln.	<b>Langhantel Workout:</b> Ein abwechslungs-reiches Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Rücken- und Herz-Kreislauf-Training.		<b>M.A.X.:</b> Ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel-Körperform.	<b>Power Workout:</b> Allround - Training mit Kurzhanteln und Tubes. Zu motivierender Musik wird die Muskulatur intensiv trainiert und gefestigt. Hier steht die Straffung des Gewebes und der Fettabau im Vordergrund.	<b>Pilates/ Yogilates:</b> Kombination aus Dehn und Kräftigungsübungen für Körper und Geist
<b>Qi Gong:</b> Eine der Säulen der traditionellen Chinesischen Medizin. Übungen für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden.	<b>Rücken - Fit/WSG:</b> Ein altersunabhängiges, intensives Training der wirbelsäulenstützenden Muskulatur.	<b>Strong - Lethics:</b> Hier geht es um intramuskulären Training, Ausdauer, Mobilität, Kraftausdauer und Maximalkraft mit Elementen aus dem Turnen und Crossfit - Bereich.		<b>Tôsô X:</b> Das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen.	<b>Yoga:</b> Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik
<b>ZUMBA:</b> "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining					