

Kursplan: gültig ab 01.01.2015

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|
| 10:00 - 11:00 50 Plus | 9:30 - 11:00 Fitness YOGA | 9:30 - 10:30 Wirbelsäulen Gymnastik | 9:30 - 10:30 Pilates | 9:30 - 11:00 Yoga | 10:00 - 11:00 Pilates | 10:00 - 11:00 B.O.P |
| 11:00 - 12:00 B.O.P | 15:00 - 16:30 Einsteiger Yoga | 10:30 - 11:30 B.O.P | 10:30 - 11:30 Bodystyling | 11:00 - 12:00 50 Plus | 11:00 - 12:00 Rücken - Fit | 11:00 - 12:00 ZUMBA |
| 16:30 - 17:30 ZUMBA GOLD | 16:30 - 17:30 Fatburner Step | | 16:30 - 17:30 Grundkurs Step | 16:00 - 17:00 B.O.P / Rücken-Fit | 12:00 - 13:00 Bodystyling | 12:00 - 13:00 Bodystyling |
| 17:30 - 18:30 Pilates | 18:30 - 19:30 Rücken - Fit | 17:30 - 18:30 ZUMBA | 17:30 - 18:30 Bodystyling | 17:00 - 17:30 Bauch X Press | 13:00 - 14:00 AIO Cross - Fit | 13:00 - 14:00 Pilates |
| 18:30 - 19:30 ZUMBA | 16:30 - 17:30 Step 1 | 18:30 - 19:30 Workout Mix | 18:30 - 19:00 Bauch X Press | 17:30 - 18:30 Step 1 | | yaaya |
| 19:30 - 20:30 Tai Bo | 19:30 - 20:30 Power Workout | 19:30 - 20:30 Langhantel Workout | 19:15 - 20:45 Yoga | 18:30 - 19:30 ZUMBA | 00:00 - 00:00 Neuer Kurs | 14:00 - 15:00 Grundkurs Step |
| 20:30 - 21:30 B.O.P | 20:30 - 21:00 Bauch X Press | 20:30 - 21:30 Rücken - Fit | | 17:30 - 18:30 Bodystyling | | |
| | | | | | | |

Body Bootcamp: Ganzkörper Intervall Training, ideal zur Fettverbrennung & Muskelaufbau.

Rücken-Fit: Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

Core X-Press: Abwechslungsreiches Training für die Rumpfmuskulatur.

Bauch X-Press: 30min Powerbauchtraining.

B.O.P: Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.

Yoga: Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik.

50-Plus: Funktionsgymnastik mit altersspezifischen Kräftigungs- und Dehnübungen.

FIT - MIX: Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.

Pilates: Kombination aus Dehn und Kräftigungsübungen für Körper und Geist.

Langhantel Workout: Langhantelprogramm.

Fatburner-Mix: gezieltes Intervall/ Ausdauertraining mit Spassfaktor.

Tae-Bo: Kickboxelemente in Form von kleinen Choreo's, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit u. Beweglichkeit.

Tae-Bo-Intro: Alles rund ums Tae Bo, kurze Erklärungen der Techniken, auch mit Hilfsmitteln. Guter Einstieg ins Tae Bo.

Bodystyling: Training zur Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel.

Wirbelsäulengymnastik: Gezieltes Rückenmuskulaturtraining mit Reha-Trainer/in.

Rücken Spezial: Intensiv Training für Rumpf und Rücken.

Bokwa: BOKWA® ist das Nachtanzen der Linien von Buchstaben und Zahlen. Eine Mischung aus Tanz, Fitness und Cardio-Workout zu aktueller Musik und afrikanischen Rhythmen im Mix.

bodyART STRENGTH: funktionelles Ganzkörpertraining.

Fatburner Intervall: Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining mit Hilfsmitteln.

Full-Body-Workout: Ein hartes, schweißtreibendes und spaßiges Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Kampfsport und Crossfit.

CrossCage Zirkeltraining: funktionales und intensives Ganzkörpertraining in der Gruppe nach Traineranleitung.

Oriental Dance: orientalischer Tanz unter Einsatz von Bauch, Hüfte & Händen.

Stretdance: improvisierter Tanz aus verschiedenen Elementen zu Hip Hop & Dance Musik.

Cross-Ball: rasantes, körperbetontes Ballspiel verbunden mit Fitnessübungen (Reaktion, Koordination & Kraft).

Grundkurs Step: Ausdauertraining mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur.

Step 1-2: Ausdauertraining mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur für Fortgeschrittene.

Fatburner-Step: Ausdauertraining auf dem Step mit Choreographie.

ZUMBA: "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining.

Body&Bauchworkout: leichtes Konditionstraining gemischt mit intensivem Bauchtraining.

Power Attack: Power-Konditionstraining, auspowern und Spass haben.

Bodyshape: Training zur Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel.