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 Step 1	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		18:30 – 19:30 Workout Mix	18:30 – 19:00 Bauch X Press	17:30 – 18:30 Step 1		14:00 – 15.:00 Grundkurs Step
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		
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 Kraftraining.
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.
Streetdance: 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.