

GROUP FITNESS

für Anfänger und Fortgeschrittene

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	BLOOMERGIE® Cordelia 10.00 – 11.00		YOGA Marina 09.00 – 10.00	BLOOMERGIE® Cordelia 10.00 – 11.00		Zumba® NEU Sulymare 11.00 – 12.00	BODYPUMP® Jennifer 11.00 – 12.00
12	INDOOR CYCLING Marius 12.15 – 13.15	BOOTCAMP (Body) NEU Alexander 12.15 – 13.10	GRIT® STRENGTH Jennifer 12.15 – 12.45	BOOTCAMP (Core) NEU Alexander 12.15 – 13.10	PILATES Marina 12.00 – 13.00	YOGA Robin 12.10 – 13.10	CX WORX® Jennifer 12.15 – 12.45
17	GRIT® CARDIO Anna M. 18.15 – 18.45 CX WORX® Anna M. 18.45 – 19.15 YOGA Robin 19.25 – 20.25	BODYPUMP® Andreas 18.00 – 18.45 CX WORX® Andreas 18.50 – 19.20 YOGA Marina 19.30 – 20.30	INDOOR CYCLING NEU Marius 18.00 – 19.00	BODYPUMP® Jennifer 18.15 – 19.15 PILATES Julia 19:25 – 20:25	KICKBOX- FITNESS NEU André/Chris 17:30-18:45 Boxhandschuhe obligatorisch		

BLOOMERGIE®

Bloomergie® ist ein neues innovatives Fitnesskonzept, das speziell für aktive, reife Erwachsene entwickelt worden ist. In einer Lektion trainieren Sie mit viel Spaß Ihre Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination, inklusive Ihrem Gleichgewicht. Mit Bloomergie® bauen Sie die Fitness auf, die Sie brauchen, um vital zu bleiben und in Ihrem aktiven Lebensstil voll aufzublühen.

BODYATTACK®

... ist ein hochintensives Cardio-Workout, das mit einfachen Bewegungsabläufen Deine Kraft und Ausdauer steigert. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Sportelementen. Das energiegeladene Intervalltraining mit elf Tracks beinhaltet zwei Cardio-Spitzen. Egal ob Du Beginner oder Profi bist, die dynamischen Instrukturen, die energiegeladene Musik und die Gruppendynamik werden Dich dazu motivieren, deine Fitnessziele zu erreichen. In nur 55 Minuten wird Deine Schnelligkeit, Fitness, Kraft sowie Beweglichkeit verbessert.

BODYPUMP®

... ist das Original Langhantelprogramm nach Les Mills zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainieren wir alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewicht-übungen (Squat, Chest-Press, Clean & Press, Bicep Curl, Lunge). Mitreissende Musik, motivierende Instrukturen und das Gewicht der eigenen Wahl spornen uns zu Höchstleistungen an und sorgen für schnelle Ergebnisse!

BOOTCAMP

Bootcamp ist der neue Fitness Trend! Abwechslungsreich und intensives Training in kleinen Gruppen. Bootcamp ist ein funktionelles Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Haltung, Beweglichkeit und Koordination. Verbrenne dabei mehr Fett und werde richtig Fit! Wir garantieren viel Spaß! Erleben, wie du dich mit diesem Training von einer neuen Seite kennenlernst.

CX WORX®

30 Minuten CXWORX Training ist alles, was man braucht, um der Rumpfmuskulatur ein forderndes Workout zu bieten. Isolierte Übungen sprechen gezielt spezielle Muskeln an, integrierte Bewegungen nutzen zwei oder mehr Muskelgruppen auf einmal. Basierend auf dem neuesten Stand der Wissenschaft ist dieses Programm der ultimative Weg zu einer straffen und kräftigen Rumpfmuskulatur. Das dynamische Training bewirkt eine Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur. Dieses Workout lässt dich richtig gut aussehen und macht dich stark!

CORE-TRAINING

Effektiv und abwechslungsreich! Die Übungen vom Core-Training konzentrieren sich auf die Bauchregion. Dabei geht es nicht nur um die Stärkung der Bauchmuskeln, sondern auch um eine verbesserte Haltung im Alltag. Das Core-Training wird durch ein kurzes Warm-up und ein Stretching am Schluss abgerundet.

GRIT® CARDIO

Das 30-minütige hochintensive Intervall-Workout, mit dem Du Deine cardio-vaskuläre Fitness und Schnelligkeit verbesserst und Deinen Kalorienverbrauch ankurbelst. Dieses Workout beinhaltet eine Reihe von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Es fordert Dich und ist besonders intensiv, damit Du schnell Erfolge erzielst. Das innovative HIIT-Workout mit mitreißender Musik und motivierenden Instrukturen, die mit Dir gemeinsam trainieren und Dich an Deine Grenzen bringen, damit Du schnell fit wirst.

GRIT® STRENGTH

LES MILLS GRIT® Strength ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT), mit dem du deine Kraft verbesserst und schlanke Muskeln formst. Bei diesem Workout wird mit Langhanteln, Gewichtsscheiben und dem eigenen Körpergewicht trainiert, um alle großen Muskelgruppen anzusprechen. LES MILLS GRIT Strength kombiniert innovatives HIIT-Training mit mitreißender Musik und motivierenden Instrukturen, die mit dir gemeinsam trainieren und dich an deine Grenzen bringen, damit du schnell fit wirst.

INDOOR CYCLING

Kraft – und Ausdauertraining pur für ihre Figur. Indoor Cycling ist ein gruppendynamisches und unheimlich motivierendes Fahrradprogramm. Es findet ein Ausdauer- und Verbrennungstraining der besonderen Art statt. Zu motivierender Musik und unter Anleitung werden u.a. Berge bestiegen und Abfahrten gefahren.

KICKBOX- FITNESS

Kickbox-Fitness ist eine Mischung von Aerobic- und Kickboxelementen. Es ist ein schweisstreibender Bewegungsspass, der die Herz- und Kreislauffunktion anregt sowie die Blutzirkulation steigert. Zusätzlich wird die Fettverbrennung intensiviert, die Kondition erhöht und die Muskulatur gestärkt. Zusätzlich werden an Handprätzen und Schlagpolstern sowie durch Partnerübungen die eigene Power und Technik der Faust- und Beintechniken trainiert.

Vergiss den Alltagstress und lass die überschüssige Energie raus. Einfache Koordinations-, Stabilisations-, Kraft- und Ausdauerübungen runden das intensive Training ab.

Eigene Boxhandschuhe sind obligatorisch.

PILATES

...ist ein Trainingsprogramm bei dem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu einem Kraftzentrum, genannt „Power-House“, aufgebaut werden. In fließenden Bewegungen werden die Muskeln gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Dies verändert positiv die Figur und Haltung. Pilates-Übungen werden hauptsächlich am Boden ausgeführt.

YOGA

... bietet mit Asanas, Pranayama und Meditationen eine umfassende Möglichkeit, sich von körperlichen Blockaden, emotionalem Ungleichgewicht und sich jagenden Gedanken zu befreien. Das üben der Asanas (Stellungen) fördert die Erweiterung des Bewusstseins und beginnt konkret im Bereich der Körperwahrnehmung. Kraft, Balance und Ausdauer werden gestärkt. Schwache und schmerzende Bereiche des Körpers werden in ihrer Funktionsweise verbessert. Neben Muskulatur und Gelenken profitieren auch die Organe, sowie das Nerven- und Hormonsystem.

ZUMBA®

... vereint heisse Latino-Rhythmen mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm. Beim Intervall-Workout werden schnelle und langsame Rhythmen mit Ausdauertraining kombiniert um den Körper zu formen und Fett zu verbrennen.