

# GROUP FITNESS

für Anfänger und Fortgeschrittene

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>PILATES</b> Anita 10.00 – 11.00 (14 Teilnehmer)		<b>YOGA</b> Marina 09.00 – 10.00 (14 Teilnehmer)	<b>PILATES</b> Anita 10.00 – 11.00 (14 Teilnehmer)	<b>INDOOR CYCLING</b> <b>NEU</b> <b>Für Beginner</b> Marius 10.45– 11.45 (7 Teilnehmer)	<b>GRIT CARDIO®</b> Anna 11.00 – 11.30 (7 Teilnehmer)  <b>CX WORX®</b> Anna 11.30 – 12.00 (7 Teilnehmer)	<b>BODYPUMP®</b> Jennifer 11.00 – 12.00 (7 Teilnehmer)
<b>INDOOR CYCLING</b> Marius 12.15 – 13.15 (7 Teilnehmer)	<b>BOOTCAMP (Body)</b> Alexander 12.15 – 13.10 (7 Teilnehmer)	<b>PILATES</b> Anita 12.15 – 13.10 (14 Teilnehmer)	<b>BOOTCAMP (Core)</b> Alexander 12.15 – 13.10 (7 Teilnehmer)	<b>PILATES</b> Marina 12.00 – 13.00 (14 Teilnehmer)		<b>BODYATTACK®</b> <b>NEU</b> Francesco 12.15 - 13.15 (7 Teilnehmer)
<b>GRIT CARDIO®</b> Anna 18.15 – 18.45 (7 Teilnehmer)	<b>BODYPUMP®</b> Heinz 18.15 – 19.15 (7 Teilnehmer)	<b>INDOOR CYCLING</b> Marius 18.00 – 19.00 (7 Teilnehmer)	<b>BODYPUMP®</b> Jennifer 18.15 – 19.15 (7 Teilnehmer)	<b>BODYCOMBAT®</b> <b>NEU</b> Nadine 18.00-19.00 (7 Teilnehmer)		
<b>CX WORX®</b> Anna 18.45 – 19.15 (7 Teilnehmer)	<b>YOGA</b> Marina 19.30 – 20.30 (14 Teilnehmer)	<b>ZUMBA®</b> Alysea 19.10 – 20.10 (7 Teilnehmer)	<b>BODYATTACK®</b> <b>NEU</b> Olivia 19.30 – 20.30 (7 Teilnehmer)	<b>YOGILATES</b> <b>NEU</b> <b>Mix aus Yoga &amp; Pilates</b> Marina 19.10 – 20.10 (14 Teilnehmer)		
<b>YOGA</b> Luana 19.25 – 20.25 (14 Teilnehmer)						

### **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 Instruktor:innen, 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 Gewichtsübungen (Squat, Chest-Press, Clean & Press, Bicep Curl, Lunge). Mitreissende Musik, motivierende Instruktor:innen und das Gewicht der eigenen Wahl spornen uns zu Höchstleistungen an und sorgen für schnelle Ergebnisse!

---

### **BODYCOMBAT®**

Das absolut energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Disziplinen, wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Du wirst Treffer setzen, punchen, kicken und Katas ausführen. Zerschlage kraftvoll Kalorien und erlebe eine neue Art von Cardio-Fitness.

---

### **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!

---

### **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 Instruktor:innen, 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.

---

### **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.

---