

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
07:45 - 08:30				Good Morning Spinbike		15.00 - 16.30 Pilates*
09.00 - 10.00		Fitness Zirkel*		Wake Up Fitness*		
10.00 - 11.00		WSG*		WSG*		
17.00 - 18.00	Powerlift	Fettkiller Workout*	Power-Rücken*	Body Workout*	16.30 <b>Xco®</b>	15.00 - 16.30 Pilates*
18.00 - 19.00	Bauch-Beine-Po	<b>Xco®</b>	Bauch-Beine-Po	Dance ZUMBA Style	17.30 <b>SCHWINN CYCLING</b>	
19.00 - 20.00	<b>SCHWINN CYCLING</b>	Action Circle	Spin & Workout	19.15 - 20.45 Power-Yoga		<b>So</b>
20.00 - 20.30	Bauch	20.15 - 21.45 Yoga	Bauch			
20.30 - 21.30						
						12.00 - 13.00 + XL** <b>SCHWINN CYCLING</b>

*neu*

*Wieder da*

*neu*

## KURSBESCHREIBUNG

**ACTION-CIRCLE:** erlebnisreiche Übungen wie in der Natur & Ausdauertraining und ganzheitliche Kräftigung der Muskulatur

**BAUCH:** Kräftigung für den Bauch & Dehnung

**BAUCH-BEINE-PO:** gezieltes Training der sogenannten Problemzonen des Körpers

**BODY WORKOUT:** Kräftigung und Straffung der gesamten Muskulatur mit + ohne Geräte

**FETTKILLER WORKOUT:** leichtes Workout bei dem es den Fettpölsterchen an den Kragen geht

**FITNESS ZIRKEL:** funktionelle Kräftigung der Muskulatur im Gerätebereich

**GOOD MORNING SPINBIKE:** Ausdauertraining und Optimierung des Fettstoffwechsels

**PILATES:** präzise, fließende Bewegungen fördern Körperwahrnehmung + kräftigen die Körpermitte

**POWERLIFT:** feste Muskeln dank Langhanteltraining

**POWERRÜCKEN:** intensives Workout für einen stabilen Rücken

**POWER YOGA:** Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung der Muskulatur durch dynamische Übungen

**SCHWINN CYCLING:** Ausdauertraining und Optimierung des Fettstoffwechsels

**\*\* Jeden Sonntag 90 Minuten speziell mit Ausstiegsoption nach 60 Minuten**

**SPIN & WORKOUT:** Kräftigung und Straffung der gesamten Muskulatur, Ausdauertraining u. Optimierung des Fettstoffwechsels

**WAKE UP FITNESS:** leichte und ausgewogene Trainingskost für den ganzen Körper

**WSG: (WIRBELSÄULENGYMNASTIK)** Vorbeugung und Beseitigung von Rückenbeschwerden

**XCO:** Ganzkörpertraining, Fatburner, Körperstraffung und Verbesserung der Körperwahrnehmung

**YOGA:** Entspannung und Mobilisierung der Muskulatur durch dynamische Übungen

**ZUMBA:** Tanz-Workout zu lateinamerikanischen Klängen.

\* geeignet für Fitnessbegeisterte ab 50 Jahren