

Fitnesskurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:00 - 10:00 Rückenfit Energy Room mit Hilde	09:00 - 10:30 Yoga Bushido mit Lola	09:00 - 10:00 Pilates Energy Room mit Hilde		09:00 - 10:00 Rückenfit Energy Room mit Hilde	
10:00 - 11:00 Pilates Energy Room mit Hilde				10:00 - 11:00 Funkt. Training Energy Room mit Hilde	10:30 - 12:00 Fitnessboxen Fight Area mit Manuel
16:45 - 17:30 Minidance 3-6 J. Energy Room mit Amelie			16:45 - 17:35 Kids Dance 9-10 J. Energy Room mit Lina		
17:40 - 18:30 Kids Dance 6-8 J. Energy Room mit Amelie		17:00 - 18:00 Rücken Total Bushido mit Daniel	17:40 - 18:30 Hip Hop ab 11 J. Energy Room mit Lina	17:30 - 18:30 Tabata Energy Room mit Manuel	
18:45 - 19:45 Indoor Cycling Cycling Room wechselnd	18:30 - 20:00 Yoga Energy Room mit Hilde	18:00 - 19:00 Mobility/Stretch Bushido mit Daniel	18:40 - 19:40 Zumba Energy Room mit Lina	17:30 - 19:00 Indoor Cycling Cycling Room mit Joachim	
18:45 - 19:45 Pilates Energy Room mit Hilde	18:30 - 19:30 Elite Cross Fitnessfläche mit Manuel	18:30 - 19:30 Indoor Cycling Cycling Room mit Hubertus			
20:00 - 21:00 Pump Energy Room mit Hilde					

Kursbeschreibungen

Elite Cross

Ein intensives, funktionales Trainingsprogramm, in dem verschiedene Bewegungen mit hoher Intensität in kurzen, abwechslungsreichen Workouts durchgeführt werden.

Fitness Boxen

Ein intensives Ganzkörper-Workout, das Techniken aus dem Boxsport mit konditionellem Training kombiniert.

Funktionelles Training

Ein Training, das oft das eigene Körpergewicht nutzt und die Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung fördert.

Hip Hop

Der Kurs bietet für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren eine energiegeladene Einführung in coole Moves und Choreographien des Hip Hop Tanzes.

Indoor Cycling

Ein intensives Gruppentraining auf stationären Fahrrädern, bei dem Ausdauer, Kraft und Kondition gefördert werden.

Kids Dance

Ein Tanzprogramm für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren, in welchem sie spielerisch grundlegende Tanzschritte und -techniken lernen.

Mini Dance

Ein Tanzkurs für die ganz Kleinen, in welchem sie spielerisch mit altersgerechten Choreographien ihre motorischen Fähigkeiten und ihr Rhythmusgefühl entwickeln.

Mobility/Stretch

Ein Kurs, der sich auf die Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers durch gezielte Dehn- und Mobilitätsübungen fokussiert.

Pilates

Ein Ganzkörpertraining, das sich auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur, insbesondere der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, konzentriert.

Pump

Ein intensives Ganzkörper-Workout, das auf Kraft- und Ausdauertraining mit Lang- und Kurzhanteln basiert.

Rückenfit

Der Kurs ist darauf ausgerichtet, die Rückenmuskulatur zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen und die Haltung zu verbessern.

Rücken Total

Ein ganzheitliches Training, das sich gezielt auf die Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur konzentriert.

Tabata

Ein hochintensives Intervalltraining, das aus kurzen, intensiven Belastungsphasen und kurzen Pausen besteht.

Yoga

In diesem Kurs werden verschiedene Körperhaltungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen erlernt, um Flexibilität, Stärke und innere Ruhe zu fördern.

Zumba

Ein dynamisches Fitnessprogramm, das Tanz und Aerobic-Übungen kombiniert, um ein effektives Workout zu bieten.