

# GROUP-FITNESS Plan gerade Wochen

femmefitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Yoga</b> 08:30-09:30	<b>Zumba</b> 09:00-10:00	<b>Yoga</b> 08:30-09:30	<b>Dance Workout</b> 09:00-10:00	<b>Yin Yoga</b> 08:30-09:30	<b>Dynamic Core</b> 09:30-11:00	
<b>Pilates</b> 09:30-10:30	<b>Yoga &amp; Stretch</b> 10:00-11:00	<b>Bodyshaping</b> 09:30-10:30	<b>Rücken &amp; Stretch</b> 10:00-11:00	<b>Pilates</b> 09:30-10:30	<b>Dance &amp; Six Pack</b> 11:00-12:00	<b>BBP</b> 10:30-11:30
<b>Rückenfit</b> 10:30-11:30	<b>Pilates Barre</b> 11:00-12:00	<b>Rückenfit</b> 10:30-11:30	<b>Core Express</b> 11:00-11:30	<b>Bodyshaping</b> 10:30-11:30	<b>Spinning</b> 12:30-13:30	<b>Yoga</b> 11:30-12:30
			<b>Spinning</b> 11:30-12:30			
			<b>Pilates soft</b> 13:00-14:00			
			<b>Smovey</b> 14:00-15:00			<b>Bodywork</b> 16:00-17:00
<b>BBP</b> 16:30-17:30	<b>Rückenpilates</b> 16:30-17:30	<b>Rhythm Fit</b> 16:30-17:30	<b>BBP</b> 15:00-16:00	<b>Pilates</b> 16:30-17:30	<b>Zumba</b> 16:30-17:30	
<b>Zumba</b> 17:30-18:30	<b>Piloxing Barre</b> 17:30-18:00	<b>Total Body</b> 17:30-18:30		<b>BBP</b> 17:30-18:30		
<b>Piloxing Knockout</b> 18:30-19:30	<b>Piloxing SSP</b> 18:00-19:00	<b>Power Sculpt</b> 18:30-19:30	<b>Tabata</b> 17:00-18:00	<b>Yoga</b> 18:30-19:30		
<b>Yoga</b> 19:30-20:30	<b>Piloxing Booty</b> 19:00-19:30		<b>80's Aerobic</b> 18:00-19:00			
			<b>Yoga</b> 19:15-20:15			

- Yoga: Die perfekte Möglichkeit Körper und Geist in Einklang zu bringen und seine Beweglichkeit zu verbessern.
- Yin Yoga: Ist eine Ergänzung zu den meisten Yoga Arten. Es dehnt Bindegewebe und Faszien, hält die Gelenke geschmeidig und verbessert den Chi-Fluss im Körper.
- Dynamic Core: Eine Mischung aus Pilates und Yoga.
- Pilates: Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Pilates Barre: Pilates Einheit an der Ballett-Stange.
- Rückenpilates: Aktive Rückenstunde auf Pilates-Basis.
- Rückenfit: Dient der Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur zur Vorbeugung von Haltungsschäden. Entlastung der Bandscheiben sowie zur Linderung von Rückenbeschwerden.
- Piloxing SSP: Mit Tanzen, Boxen und Pilates zur Traumfigur – das Ganze nennt sich Piloxing.  
Piloxing lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper. SSP bedeutet – sleeky, sexy, powerful.
- Piloxing Barre: Verwendet wird hier eine freistehende Ballett-Stange Hier werden die gleichen Grundprinzipien von Piloxing SSP verwendet. Hier wird jedoch eine Ballett-Stange dazu verwendet für Stabilität und Widerstand.
- Piloxing Booty: Ist ein Training, welches sich auf den Aufbau der Gesäßmuskulatur konzentriert, um den gesamten Körper zu stabilisieren.
- Piloxing Knockout: Mit diesem High-Intensity, plyometrischen, funktionellen „core-centric“ Programm wird man Hindernisse überwinden und das Fitnessniveau zu Höchstleistungen anspornen.
- Total Body: Kräftigung für den ganzen Körper.
- Smovey: Vier Stahlkugeln erzeugen an der gerippten Innenseite des Smoveys eine Vibration mit 60 Hz, die bis auf die Zellebene wirkt und für Entspannung, Harmonie und Balance im Körper sorgt. Die Zellen beginnen optimal zu arbeiten und zu verbrennen. Die Wirkung ist wissenschaftlich belegt und sofort spürbar.
- BBP: Kurzes Aufwärmen, Herzkreislaufübungen und dann ran an die Problemzonen Bauch, Beine, Po.
- Bodywork: Strafft und kräftigt den ganzen Körper. Teilweise werden Zusatzgeräte verwendet.
- Bodyshaping: Ein intensives, tolles Ganzkörperworkout zum Definieren und Straffen.
- Power Sculpt: Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.  
ist Voraussetzung für eine aufrechte Körperhaltung. Sie trägt dazu bei Rückenschmerzen zu vermeiden bzw. zu lindern.
- Alle Dance Einh.: Sind Einheiten, mit den neuesten Choreographien und tänzerischen Elementen. Für alle Aerobic- und Tanz-begeisterte zu empfehlen, die sich in verschiedenen tänzerischen Richtungen bewegen möchten.
- Zumba: Zumba ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde mit viel Spaß einfach „wegtanzen“ möchte.  
Bei heißer, leidenschaftlicher Musik wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert.
- Spinning: Indoor Cycling ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Diese spezielle Art von Radtraining wirkt auf die gesamte Muskulatur.
- Tabata: Intervall Training
- 80's Aerobic: Aerobic Einheit wie in den 80er Jahren.
- Rhythm Fit: Eine rhythmische Trainingseinheit zur Kräftigung des Körpers und einem gute Laune-Schub.