

GROUP-FITNESS Plan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		Yoga 08:30 - 09:30				
	Zumba 09:00 - 10:00	Bodyshaping 09:30 - 10:30	Bodywork 09:00 - 10:00	Pilates 09:30 - 10:30		
Pilates 09:30 - 10:30	Yoga & Stretch 10:00 - 11:00	Rückenfit 10:30 - 11:30	Rücken & Stretch 10:00 - 11:00	Bodyshaping 10:30 - 11:30		BBP 10:30 - 11:30
Rückenfit 10:30 - 11:30	Pilates Barre 11:00 - 12:00				Yoga 11:30 - 12:30	Yoga 11:30 - 12:30
			Pilates soft 13:00 - 14:00		Spinning 12:30 - 13:30	
			Stretch 14:00 - 14:30			
			BBP 15:30 - 16:30			
BBP 16:30 - 17:30	Rückenpilates 16:30 - 17:30	Piloxing SSP 16:30 - 17:30	Total HIIT 16:30 - 17:30	Pilates 16:30 - 17:30	Zumba 16:30 - 17:30	Bodywork 16:00 - 17:00
Bootcamp 17:30 - 18:30	Piloxing SSP 17:30 - 18:30	Six-Pack 17:30 - 18:00	Spinning 17:30 - 18:30	BBP 17:30 - 18:30		
Zumba 18:30 - 19:30	Six-Pack 18:30 - 19:00	Total Body 18:00 - 19:00		Yoga 18:30 - 19:30		
Yoga 19:30 - 20:30		Power Sculpt 19:00 - 20:00	Yoga 19:00 - 20:00			

POWER-STUNDEN

Kräftigung, Abnehmen und Beweglichkeit

Bodyshaping

Intensives Training, Muskelaufbau und Fettabbau. Sowohl mit Eigengewicht, als auch mit Hanteln, Terrabändern etc.

Piloxing

Intervall-Training: Boxen, Tanzen und Pilates bringt schlanke Muskeln – man verbrennt bis zu 600 Kalorien pro Stunde

Total HIIT

High Intensiv Intervall Training – mit Eigengewicht. Fettverbrennung!

BBP

Klassisches Bauch-Beine-Po Training. Strafft, formt und regt den Stoffwechsel an.

Bodywork / Total Body

Groupfitness-Training für den gesamten Körper. Strafft, formt und regt den Stoffwechsel an.

Six-Pack Alle Übungen zielen auf die Bauchmuskulatur ab.

Power Sculpt

Spezielle Bewegungsabläufe – Anspannung, Entspannung und Atmung werden in Verbindung gebracht.

Training für eine aufrechte Körperhaltung und eine starke Rückenmuskulatur.

Bootcamp

Zirkeltraining: Funktionaltraining und Krafttraining mit intensiven Cardioeinheiten. Kalorienkiller!

Spinning

Auf speziellen Spinning-Rädern mit guter Musik wird die Ausdauer trainiert. Kalorienkiller!

WELLNESS-STUNDEN

Körper & Geist, Stretching, Beweglichkeit und Dance

Pilates

Sanfte, wirksame Trainingsform für Körper und Geist. Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.

Pilates Barre

Pilates Einheit an der Ballett-Stange.

Rückenfit

Stärkung der Wirbelsäule, Vorbeugung von Haltungsschäden. Entlastung der Bandscheiben und Linderung der Rückenschmerzen.

Rückenpilates

Aktive Rückenstunde auf Pilates Basis.

Yoga

Ganzheitliches Trainingsprogramm. Bringt Körper und Geist in Einklang und sorgt für Beweglichkeit.

Stretch

Wohlthuende Dehnungsübungen für mehr Flexibilität, Elastizität und Beweglichkeit.

Zumba

Mischung aus lateinamerikanischen Tanzelementen und Aerobic. Fettverbrennung!

Online Kursplan & Buchungssystem per App:

ClubConnector downloaden, öffnen, QR-Code scannen und einmalig anmelden.

