

## GROUP-FITNESS Plan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		<b>Yoga</b> 08:30 - 09:30				
	<b>Zumba</b> 09:00 - 10:00	<b>Bodyshaping</b> 09:30 - 10:30	<b>Bodywork</b> 09:00 - 10:00	<b>Pilates</b> 09:30 - 10:30		
<b>Pilates</b> 09:30 - 10:30	<b>Yoga &amp; Stretch</b> 10:00 - 11:00	<b>Rückenfit</b> 10:30 - 11:30	<b>Rücken &amp; Stretch</b> 10:00 - 11:00	<b>Bodyshaping</b> 10:30 - 11:30	<b>Yoga</b> 10:30 - 11:30	<b>BBP</b> 10:30 - 11:30
<b>Rückenfit</b> 10:30 - 11:30	<b>Pilates Barre</b> 11:00 - 12:00					<b>Yoga</b> 11:30 - 12:30
			<b>Pilates soft</b> 13:00 - 14:00		<b>Spinning</b> 12:30 - 13:30	
			<b>Stretch</b> 14:00 - 14:30			
<b>BBP</b> 16:30 - 17:30	<b>Rückenpilates</b> 16:30 - 17:30	<b>Piloxing SSP</b> 16:30 - 17:30	<b>Fatburner</b> 16:30 - 17:30	<b>Pilates</b> 16:30 - 17:30	<b>Zumba</b> 16:30 - 17:30	
<b>Zumba</b> 17:30 - 18:30	<b>Piloxing SSP</b> 17:30 - 18:30	<b>Six-Pack</b> 17:30 - 18:00	<b>Yoga &amp; Meditation</b> 17:30 - 18:30	<b>BBP</b> 17:30 - 18:30		
<b>Bootcamp</b> 18:30 - 19:30	<b>Six-Pack</b> 18:30 - 19:00	<b>Total Body</b> 18:00 - 19:00	<b>Spinning</b> 18:30 - 19:30	<b>Yoga</b> 18:30 - 19:30		
<b>Yoga</b> 19:30 - 20:30	<b>Cardio Quickie ;)</b> 19:00 - 19:30 <b>Bootylicious</b> 19:30 - 20:00	<b>Core &amp; Stretch</b> 19:00 - 19:30				

## 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

#### **Fatburner**

Bodyformendes Cardio-Training für den gesamten Körper. Kalorienkiller!

#### **Cardio Quickie ;)**

Powerstunde. Intensives Ganzkörpertraining mit Springseilen, Gummibändern etc. Fettverbrennung!

#### **BBP**

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

#### **Total Body**

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

#### **Six-Pack**

Alle Übungen zielen auf die Bauchmuskulatur ab.

#### **Bootylicious**

Alle Übungen zielen auf die Po-muskulatur ab.

#### **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.

