

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		KURSBESCHREIBUNG
OUTDOOR*	Fitnessfläche	OUTDOOR*	Fitnessfläche	OUTDOOR*	Fitnessfläche	OUTDOOR*	Fitnessfläche	OUTDOOR*	Fitnessfläche	OUTDOOR*	Fitnessfläche	
09:00-09:30 BALLance				09:30-10:15 BodyForming (1-3)								 Bauch pur Stärkerer Rumpf und flacher Bauch - effektives 15-minütiges Training.  Body Forming Figur formen durch abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln.  Pilates Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Dehnübungen.  Nordic Walking Anregung der Atmung und des Stoffwechsels durch Bewegung mit speziellen Stöcken an der frischen Luft.  Zumba Choreografierte Tanzelemente zu rhythmischer, Musik. Zur Verbesserung der Kondition und Koordination.  RückenFit Mehr Mobilität, weniger Rückenschmerzen durch stabilisierende Rücken- und Dehnübungen.  Stretch & Entspannung Dehnung aller wichtigen Muskelsgruppen zur Verbesserung der Beweglichkeit.  BALLance Justierung von Wirbelsäule und Gelenken durch spezielle Übungen.  Faszientraining Geschmeidig- und Beweglichmachen der Bindegewebsstruktur mit Faszienrollen und -kugeln.  Inspaya Yoga Dynamische Yogaform zur Synchronisation von Atmung und Bewegung.  Yoga Zur Verbesserung der Körperhaltung. Schult die Körperwahrnehmung und stärkt die Konzentration.  Bootcamp Intensives Intervall Training mit Kleingeräten & dem eigenen Körpergewicht für mehr Kraft & Koordination
10:45-11:45 Rückenfit (1-3)		10:30-11:15 Stretch & Entspannung (1-3)		10:30-11:45 Yoga (1-2)		11:00-12:00 RückenFit (1-3)		11:15-12:00 Fit & Vital (1-3)		13:30-13:45 Bauch pur	14:00-15:00 Zumba® (1-3)	
15:45-16:45 Pilates (1)	16:00-17:00 Nordic-Walking* (Treffen am Löh)			16:45-17:45 Yoga (1-2)		16:45-17:15 BALLance	17:30-18:15 RückenFit (1-3)	16:00-17:00 Pilates (1)		SONNTAG		
18:00-18:45 Bootcamp		16:00-17:00 Pilates (1)		18:00-18:45 BodyForming (1-3) OUTDOOR		18:30-19:45 INSPAYA Yoga (1-3)		18:00-19:00 Zumba® (1-3)		10:00-11:00 RückenFit (1-3)		
19:00-20:00 Zumba® (1-3)	19:00-19:15 BauchPur											

1= für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse 2= für Fortgeschrittene, Vorkenntnisse sind erforderlich 3= für Fortgeschrittene mit sehr guten Vorkenntnissen * mit Voranmeldung, da die Kurse bei Regen mit begrenzter Teilnehmerzahl Indoor stattfinden. Anmeldung ab zwei Tagen vorher möglich.