

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		KURSBESCHREIBUNG
KURSRAUM*	Fitnessfläche	KURSRAUM*	Fitnessfläche	KURSRAUM*	Fitnessfläche	KURSRAUM*	Fitnessfläche	KURSRAUM*	Fitnessfläche	KURSRAUM*	Fitnessfläche	
09:00-09:30 BALLance				09:30-10:15 BodyForming (1-3)				10:15-11:00 Jumping* (1)				 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
10:45-11:30 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		
11:45-12:30 Dance Fit (1)										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		16:00-17:00 Pilates (1)		SONNTAG		
17:00-17:45 Faszien Fitness						17:30-18:15 RückenFit (1-3)				10:00-11:00 RückenFit (1-3)		
18:00-18:45 Bootcamp		18:00-18:45 Pilates (1)		18:00-18:45 BodyForming (1-3)		18:30-19:45 INSPAYA Yoga (1-3)		18:00-19:00 Zumba® (1-3)				
19:00-20:00 Zumba® (1-3)	19:00-19:15 BauchPur	19:00-19:45 Jumping* (1)										

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