

# - Kursplan -

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>Rückenfit</b> 09:15-10:15		<b>Vinyasa Yoga</b> 09:15-10:30	<b>Guten Morgen Fit</b> 09:15-10:15	<b>Rückenfit</b> 10:00-10:55  <b>Dance-Mix</b> 11:00-12:00
<b>Vinyasa Yoga</b> 17:00-18:15	<b>Rückenfit</b> 17:00-17:55	<b>Intervall</b> 17:00-17:55	<b>*Bodyforming</b> 17:00-17:55	<b>X-Pump</b> 17:00-17:55	<b>Sonntag</b>
<b>X-Pump</b> 18:30-19:25	<b>Bodyforming</b> 18:00-18:55	<b>Bauchkiller</b> 18:00-18:30	<b>Zumba</b> 18:00-18:55	<b>Bodyforming</b> 18:00-19:00	
<b>X-Fight</b> 19:30-20:30	<b>Zumba</b> 19:00-19:55	<b>X-Pump</b> 18:30-19:30	<b>Pilates*</b> 19:00-20:00		
	<b>Step</b> 20:00-21:00				

Den tagesaktuellen Kursplan inklusive aller Änderungen/Bonuskurse findest Du in der App. \*Mit Sternchen markiert = ändert sich 14-tägig (siehe App)



**ZUMBA:** Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik im Kraft-Ausdauerbereich.

**STEP:** Herz-Kreislauf-Training mit Kräftigung der Po- und Beinmuskulatur durch Schritt-kombinationen, die über eine kleine Bank (Step) ausgeführt werden.

**BAUCHKILLER:** Training zur Kräftigung und Straffung der geraden, schrägen und queren Bauchmuskulatur.

**YOGA:** Ganzheitliches Trainingsprogramm: durch Strecken und Beugen des Körpers synchronisiert mit dem Atem wird eine Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems erreicht.

**X-FIGHT:** Kraftvolles Ausdauertraining auf Basis diverser Kampfsportarten wie Boxen, Karate und Tai Chi.

**X-PUMP:** Langhantel-Programm zur Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen zu Musik.

**BODYFORMING:** Effektives und gezieltes Figurtraining zum Fettabbau, Muskelaufbau und Straffung der Problemzonen.

**GUTEN MORGEN FIT:** Sanftes Training, um den Körper in Schwung zu bringen und die Muskulatur zu aktivieren – Beweglichkeit und Kräftigung für einen optimalen Start in den Tag.

**RÜCKENFIT:** Mit Hilfe von Kleingeräten und klassischen Körperübungen wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt.