



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				09.15 UHR INDOOR CYCLING H	10.30 UHR STEP A	
10.15 UHR RÜCKENFIT A	10.15 UHR BODYSTYLING A	09.30 UHR RÜCKENFIT A	10.15 UHR FATBURNER 50 +/- A	10.00 UHR ZIRKELTRAINING X	11.30 - 12.30 UHR BODYSTYLING A	10.30 UHR INDOOR CYCLING H
11.20 UHR MOBILITY (30 MIN.) X	11.15 UHR RÜCKENFIT A	10.30 UHR STRETCH & RELAX (45 MIN.) A	11.15 UHR - PILATES - IRON TIME H	11.00 UHR MOBILITY (30 MIN.) X	13.00 - 14.00 UHR KIDS & TEENS freies Training X CROSS	11.30 - 13.00 UHR WECHSELND* A
					14.00 UHR ENDURANCE WOD X CROSS	
						*SONNTAGSKURS siehe Aushang
			16.45 - 17.30 UHR POWER KIDS & TEENS X CROSS	16.30 - 18.00 UHR YOGA H		
	17.00 - 17.45 UHR KIDS & TEENS WOD X CROSS	17.00 UHR RÜCKENFIT H		17.00 UHR IRON TIME A		
17.30 UHR - BODYSTYLING - YOGA (90 min.) A H	17.30 UHR INDOOR CYCLING H	17.50 UHR IRON TIME A	17.30 UHR - BODYSTYLING - POWER-PILATES H A		SAUNAZEITEN	
	18.00 UHR RÜCKENFIT A	18.00 UHR INDOOR CYCLING H		18.00 UHR ZUMBA fitness A	MO. & MI. 10 - 21.40 Uhr Bio-Sauna 17 - 21.40 Uhr Finnische Sauna	
18.30 UHR TAE BO A		18.15 UHR MOBILITY (30 MIN.) X	18.30 UHR ZUMBA fitness A	18.15 UHR INDOOR CYCLING H	DI. & DO. 10 - 21.40 Uhr Finnische Sauna 17 - 21.40 Uhr Bio-Sauna	
19.00 UHR INDOOR CYCLING H	19.00 UHR - BAUCH TOTAL - CROSS X	19.00 UHR ZUMBA fitness A	19.00 UHR CROSS X	19.00 - 19.30 UHR BAUCH TOTAL A	FREITAG 10 - 17 Uhr Bio-Sauna 17 - 21.40 Uhr Finnische Sauna	
19.30 UHR IRON TIME A	19.30 UHR POWER SPECIAL A	19.30 - 21.00 UHR YOGA H	19.30 UHR POWER SPECIAL A	19.30 UHR RÜCKENFIT A	SAMSTAG 13 - 17.40 Uhr Finnische Sauna	
		20.00 TAE BO A			SONNTAG 11 - 17.40 Uhr Bio-Sauna 12 - 17.40 Uhr Finnische Sauna	



...für alle News und Infos
hol Dir unsere Gratis-App
auf Dein Smartphone!

A ARENA **H** HALL **X** CROSS-X AREA

IRON TIME →

JULI-SEPT.: IRON 2
OKT.-DEZ.: IRON CROSS

JULI-SEPT.: IRON CROSS
OKT.-DEZ.: IRON 1

JULI-SEPT.: IRON 1
OKT.-DEZ.: IRON 2



GESUNDHEIT & BEWEGLICHKEIT

PILATES (MATWORK)

Sanftes Matten-Training zur Verbesserung der Muskelelastizität und Beweglichkeit; besonderer Schwerpunkt ist die Stärkung der Körpermitte (Powerhouse).

RÜCKENFIT

Mobilisation und Kräftigung der Rücken-, Schulter-, Nacken- und Bauchmuskulatur; Entspannungsübung als Stundenabschluss.

YOGA

Hatha-Yoga, ein Weg zu innerem Frieden. Meditation in Bewegung. Schulung der Atmung, der Konzentration und der wirklichen Entspannung.

REHA & FUNKTIONSTRaining

Teilnahme nur mit ärztlicher Verschreibung. Trockengymnastik zur Prävention und Rehabilitation nach Verletzung oder nach orthopädischen Erkrankungen.

STRETCH & RELAX

Spezielle Trainingseinheit zur Förderung von Beweglichkeit und Wohlbefinden.

MOBILITY

Ein intensives Training der Beweglichkeit zur Verbesserung der Funktionalität des Körpers in Sport und Alltag. Eingesetzt werden hier u.A. auch Faszirollen (Black Roll) und Stäbe.

AUSDAUER

TAE BO

Intensives Cardiotraining ohne Einsatz von Kleingeräten, das Kampfsportelemente mit Aerobic verbindet. Einfache Kombinationen, explosive Bewegungen und schnelle, motivierende Musik! Hier werden Kalorien ohne Ende verbrannt!

FATBURNER 50+/-

Ausdauertraining in der „Fettbrennerzone“ mit leichten Schrittfolgen; ggf. mit Hilfe einer höhenverstellbaren Stufe (Step) und/oder kleinen Gewichten.

POWER-SPECIAL

Schweißtreibendes Fitnessangebot (ohne Einsatz von Kleingeräten); Training von Kraft und Ausdauer.

INDOOR-CYCLING

Ausdauertraining auf einem speziellen Standrad. Durch verschiedene, individuelle Fahrtechnik wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert. „Soft“ als Fatburnervariante für jedermann; „Power“ für fortgeschrittene Ausdauersportler. Einstieg für jedermann jederzeit möglich!



Motivierendes Training für jung und älter zu lateinamerikanischer Musik, gemixt mit exotischen Rhythmen. Man braucht nicht tanzen können, nur Lust haben, sich zu Musik zu bewegen. Hoher Spaßfaktor!

KIDS & TEENS



POWER KIDS & TEENS

Bewegungsangebot für starke Kids und die, die es werden wollen! Nach spielerischen Beginn werden an Cardiogeräten Ausdauer trainiert, Übungen zur Mobilisation & Dehnung der Muskulatur geschult, sowie Techniken zur Entspannung erlernt.

KRAFT

IRON TIME →

Ein alle 3 Monate wechselndes Kraftausdauertraining mit Langhantelstange und Gewichten. Dieses unkomplizierte, effektive Training kräftigt und definiert die Muskulatur des gesamten Körpers. Hot Iron 1 für Einsteiger; Hot Iron 2 + Iron Cross für Fortgeschrittene.

BAUCH TOTAL

Gezieltes Training zur Kräftigung der Bauchmuskulatur.

BODYSTYLING

Gezieltes Muskelkräftigungstraining für den Oberkörper, Bauch, Beine, Po und Rücken mit Hilfe von Hanteln oder Widerstandsbändern und/oder Steps.

GERÄTEZIRKEL/ZIRKEL

Nach einer individuellen Erwärmung an Cardiogeräten werden in einem monatlich wechselnden Zirkel individuell und sehr intensiv unterschiedliche Muskelgruppen an Fitnessgeräten gekräftigt und anschließend gedehnt. / Beim Zirkeltraining werden die verschiedenen Stationen des Zirkels in der ARENA aufgebaut.



Kraft- und Konditions- Fitnessprogramm, dessen Ziel es ist, den kompletten Körper bestmöglich zu trainieren. Beim CrossX werden verschiedene Bereiche trainiert, wie z.B. die kardiovaskuläre/ Respiratorische-Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Balance, Koordination, Genauigkeit u.v.m. Dazu benutzt man neben freien Übungen z.B. auch Gewichte, Medizinbälle, Gymnastikgeräte wie z.B. Ringe oder Springseile, aber auch Alltagsgegenstände!