

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:25 Body Pump Kursraum I			9:30 - 10:25 tone Kursraum I 	Fitness Now!		09:30 - 10:25 Rücken FIT & Faszien Kursraum I 10:45 - 11:40 Body Pump Kursraum I
18:00 - 18:55 Body Pump Kursraum I	17:30 - 18:25 Fit & Dance Kursraum I	18:00 - 18:55 Rücken FIT & Faszien Kursraum I		18:00 - 18:55 tone Kursraum I		2 0 1 9 / 2 0
19:00 - 19:55 Body Shaping Kursraum I	18:30 - 19:00 CXWORX Kursraum I	19:00 - 19:45 Functional Circle Kursraum I	19:00 - 19:55 Body Pump Kursraum I		13:00 - 18:00 Power BIKE Freie Nutzung der Power Bikes Kursraum II	
19:00 - 19:55 Power BIKE Kursraum II	19:00 - 19:55 tone Kursraum I 		19:00 - 19:55 Power BIKE Kursraum II			
20:00 - 20:30 Range of Motion Kursraum I			20:00 - 20:30 CXWORX Kursraum I			

LesMILLS Tone * Bietet die optimale Mischung aus Kraft, Ausdauer- und Core-Training. Königsübungen für Beine und Po wie Ausfallschritte, Squats, Übungen mit den Hanteln/ Tube und jede Menge Lauf-Bewegungssequenzen zu toller Musik, so dass Du schön ins Schwitzen kommst. Dein Stoffwechsel wird auf Hochtouren laufen! Dieser Kurs bietet Dir ein tolles Ganzkörpertraining, auch wenn Du nicht so viel Zeit für Sport hast.

Fit & Dance für alle die Spaß an Bewegung auf Musik haben und denen Joggen zu langweilig ist. Ein 55 minütiges Programm aus Dance Rhythmen gekoppelt mit Fitness Bewegungen zu aktuellen Charts bringt Dich zum Strahlen! Fit & Dance ist ein optimales Cardio-Training und bringt Dich somit ordentlich zum Schwitzen und Fettverbrennen.

Body Shaping Das effektive Ganzkörperworkout besteht aus einem tollen Mix aus Kräftigungs- & Ausdauerübungen für Bauch, Beine und Po. Dieser Kurs bringt Dich nicht nur zum Schwitzen, das Ganze kombiniert macht fit, Spaß & schlank!

Power Bike® Intensives Ausdauertraining auf Thomahawk Indoor Cycling Bikes. Zu motivierender Musik werden verschiedene Programme (Berg, Intervall, Ausdauer...) in der optimalen Herzfrequenz gefahren.

Functional Circle Ein funktionelles Zirkeltraining beinhaltet Stationen für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Stabilität. Die funktionelle Kraft wird trainiert, weil an den Stationen entweder mit Functional Training-Equipment oder dem eigenen Körpergewicht auf hoher Intensität gearbeitet wird. Teilnehmen kann jeder! Bitte in Listen eintragen!

Rückenfit & Faszien Ein gesunder Rücken kann entzücken! Ein spezielles Core-Training kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur. Ideal ergänzt wird der Kurs durch das Faszientraining, der Stärkung des Bindegewebes. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch, vermeidet schmerzhafte Reibereien von Gelenken, erhöht die Belastbarkeit der Sehnen und Bänder, schützt die Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form. Das Hauptaugenmerk im Kurs liegt dabei auf einem ausgewogenen Gleichgewicht zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur.

Body Pump ist ein Kräftigungsworkout, das für jeden geeignet ist. Diese Form von Krafttraining bringt Dich in Form, der gesamte Körper wird trainiert und Du verbrennst unheimlich viele Kalorien. Body Pump formt Deinen Körper und definiert Deine Muskulatur, ohne dass Du Gefahr läufst massiv auszusehen. Body Pump macht Dich fit und schlank.

LesMILLS CXWORX® ist die revolutionäre Art und Weise, den Core zu trainieren. Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, fordert jede 30-minütige CXWORX-Class dazu heraus, die Core Muskulatur zu stärken und zu formen. Du trainierst Muskeln so, wie du sie auch im Alltag einsetzt und erlangst tolle Ergebnisse. Das sind die effektivsten 30-Minuten deines Tages.

Range of Motion „Verbessere Deine Beweglichkeit und Koordination durch einfache Dehnübungen sowie Elemente aus Yoga und Pilates.“