

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

9.30 - 10.30

ZUMBA

9.30 - 10.30

Pilates

9.30 - 10.15

Step

9.30 - 10.30

Pilates

10.30 - 11.15

Rücken aktiv

10.45 - 11.45

ZUMBA

10.30 - 11.00

**LES MILLS
EXWORX**

11.00 - 12.00

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

18.00 - 19.00

Rücken aktiv

18.30 - 19.30

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

18.00 - 19.00

**LES MILLS
BODYPUMP**

18.00 - 19.00

Rücken aktiv

18.00 - 19.00

**LES MILLS
BODYPUMP**

19.15 - 20.15

**LES MILLS
BODYPUMP**

19.30 - 20.30

**LES MILLS
BODYBALANCE**

19.15 - 20.15

ZUMBA

20.30 - 21.30

SPINNING

20.15 - 21.15

SPINNING

Bitte beachtet unsere Sonderfahrten Spinning!



Öffnungszeiten

Mo & Mi	08.00 - 22.00 Uhr
Di, Do, Fr	09.00 - 22.00 Uhr
Sa	09.00 - 18.00 Uhr
So	10.00 - 16.00 Uhr

KURSPLAN



Das 60-minütige Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das Deine Beweglichkeit steigert. Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist BODYBALANCE ein kraftvolles Workout und Ausgleich für den Alltag.



Das revolutionäre Core-Workout, das Dir mehr funktionelle Kraft verleiht und Deine Körpermitte formt. Spüre die Kraft in Dir.



Ein 60-minütiges Indoor-Cycling-Workout, bei dem Du zum Rhythmus von kraftvoller Musik fährst. Du kommst in den Genuss eines kalorienverbrennenden Intervall-Trainings.



Ein machtvollendes Cardio-Workout, das Dich komplett entfesselt. Das Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Disziplinen, wie Karate, Kickboxen, Teakwondo, Tai Chi und Muay Thai. Du wirst Treffer setzen, punchen, kicken und Katas ausführen.



Eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik - Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem.

Step

Es werden tolle Choreografien zusammengesetzt, die einfach Spass machen - ein tolles Training für den gesamten Körper.



Das originale Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung Deines gesamten Körpers. Von Millionen begeisterter Anhänger oft als „Pump“ bezeichnet, ist es eine der weltweit schnellsten Methoden, um in Form zu kommen.

Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen in der Körpermitte angesprochen werden. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Rücken aktiv

Ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen bzw. mildern wollen.



Öffnungszeiten

Mo & Mi	08.00 - 22.00 Uhr
Di, Do, Fr	09.00 - 22.00 Uhr
Sa	09.00 - 18.00 Uhr
So	10.00 - 16.00 Uhr

Bitte beachtet unsere
Sonderfahrten Spinning!