



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.45 Uhr Bodyshape	9.00 - 10.00 Uhr Langhantel WORKOUT	9.00 - 10.00 Uhr Bodyshape	9.15 - 10.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>av</small>	9.30 - 10.30 Uhr Pilates	wechselnde Specials	10.30 - 11.30 Uhr Langhantel WORKOUT
9.45 - 10.30 Uhr Yoga	15.15 - 16.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>av</small>		10.15 - 11.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>av</small>			11.30 - 12.00 Uhr Bauch x-Press
17.30 - 18.25 Uhr Boxaerobic	16.15 - 17.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>av</small>	17.45 - 18.25 Uhr Bauch Beine Po		17.30 - 18.25 Uhr Boxaerobic		
18.30 - 19.00 Uhr Bauch x-Press	18.00 - 19.00 Uhr ZUMBA <small>FITNESS</small>	18.30 - 19.25 Uhr Langhantel WORKOUT	18.00 - 19.00 Uhr Step Aerobic	18.30 - 19.30 Uhr Yoga		
19.00 - 20.00 Uhr Indoor Cycling	19.00 - 20.00 Uhr Pilates	19.30 - 20.30 Uhr Indoor Cycling	19.00 - 20.00 Uhr ZUMBA <small>FITNESS</small>			

NEU:
Basic-Kurs-Tarif
ab € 19,99 / 14 Tage

- Ausdauer
- Kraft
- Balance

BODYSHAPE

Kraftausdauertraining zur Verbesserung Deiner Fitness + Körperstraffung für schön geformte Muskeln.

BAUCH X-PRESS

Kräftige & straffe Deine Bauchmuskulatur. Für einen definierten, sexy Sixpack!

BAUCH BEINE PO

Für einen knackigen Hintern, geformte Beine & definierte Bauchmuskeln. Der „Klassiker“ unter den Kursen. Adieu Problemzonen!

LANGHANTEL WORKOUT

Bei diesem Ganzkörpertraining mit der

Langhantel verbrennst Du nicht nur viele Kalorien, du baust auch Kraft auf & definierst Deinen Körper. Stärke Dich und Deine Knochen!

REHA-SPORT

Dieses Training wird von Deinem Arzt verordnet & von Deiner Krankenkasse gezahlt. Es geht darum

Deine Tiefenmuskulatur zu stärken, Deine Beweglichkeit zu verbessern & Kondition aufzubauen.

YOGA

Das Training beruhigt Deinen Geist, macht Dich flexibel, strafft Deine Muskulatur & verbessert Dein allgemeines Wohlbefinden.

PILATES

Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Straffung & Stärkung der Körpermitte, Entspannung & Stressabbau.

STEP AEROBIC

Ein spaßiges Ausdauertraining begleitet durch tolle, motivierende Musik bei der

Schrittkombinationen zu einer Choreographie aufgebaut werden.

BOXAEROBIC

Das Ausdauertraining mit Pfiff. Der spielerische Kampf fördert zudem Schnelligkeit, Koordination & Beweglichkeit.

INDOOR CYCLING

Ausdauertraining zur

Verbesserung der Herz-Kreislauf-Fitness auf dem „Spinningrad“. Diese Fahrt wird garantiert ein Erlebnis.

ZUMBA

Tanze & bewege Dich auf tolle & motivierende Musik. Der Spaß beim Sport ist vorprogrammiert – & ganz nebenbei verbrennst Du zahlreiche Kalorien.