

Vormittag

RÜCKEN-Fit

Kräftigung & Stabilisation
09:00 Uhr

RÜCKEN-Fit

Kräftigung & Stabilisation
10:00 Uhr

YOGA

Einheit von Körper, Geist
und Seele - **75 Minuten**
11:00 Uhr

Pilates

Muskelstraffung & Haltungstraining
09:00 Uhr

Fatburner

Herz-Kreislauf-Training
10:00 Uhr

BODY-STYLE

Ganzkörpertraining mit der
Langhantel
09:00 Uhr

RÜCKEN-Fit

Kräftigung & Stabilisation
10:00 Uhr

Nordic Walking

Sanftes gelenkschonendes
Ausdauertraining
09:00 Uhr - **90 Minuten** /
Treffpunkt Felsenkeller

RÜCKEN-Fit & Entspannung

Kräftigung & Stabilisation
lange Entspannungsphase
am Kursende
10:30 Uhr

Pilates

Muskelstraffung & Haltungstraining
09:00 Uhr

Aqua-Fitness

gelenkschonendes
Ganzkörpertraining
10:15 Uhr - **30 Minuten**

Spezial AKTIONSKURS

Jede Woche ein anderer
Kurs - (siehe Aushang am
Kursraum)
11:00 Uhr

Nachmittag / Abend

BODY-STYLE für Einsteiger

Langhanteltraining
Saubere Technik =
Sicheres Training 17:45 Uhr

BODY-STYLE

Ganzkörpertraining mit
der Langhantel
19:00 Uhr

Spin-Bike Ausdauer

Herz-Kreislauf-Training
im optimalen Pulsbereich
20:00 Uhr

Nordic Walking

Sanftes gelenkschonendes
Ausdauertraining
18:30 Uhr - **90 Minuten** /
Treffpunkt Felsenkeller

Fatburner

Herz-Kreislauf-Training
45 Minuten
18:30 Uhr

Bauch-Spezial / Bauch Beine Po

Muskelstraffung - **45 Minuten**
19:15 Uhr

RÜCKEN-Fit

Kräftigung & Stabilisation
20:00 Uhr

Super-Step

Herz-Kreislauf-Training
18:00 Uhr

Pilates

Muskelstraffung & Haltungstraining
19:00 Uhr

Aqua-Fitness

gelenkschonendes
Ganzkörpertraining
19:00 Uhr - **30 Minuten**

Aqua-Fitness

gelenkschonendes
Ganzkörpertraining
19:30 Uhr - **30 Minuten**

RÜCKEN-Fit

Kräftigung & Stabilisation
18:00 Uhr

BODY-STYLE

Ganzkörpertraining mit
der Langhantel
19:00 Uhr

Spin-Bike Ausdauer

Herz-Kreislauf-Training
im optimalen Pulsbereich
20:00 Uhr

Spin-Bike Ausdauer

Wir fahren im Flachland...
Leicht zu bewältigen
19:30 Uhr

Ihr Trainer /
Ihre Trainerin
informiert Sie gerne
über Ihre optimale
Kursauswahl!

 = Bitte immer mit Anmeldung!
Reception oder telefonisch.

HERZKREISLAUF

In diesen Kursen wird Ihr Herz-
Kreislaufsystem trainiert.
Hier steigern Sie Ihre Kondition
und Sie kurbeln gezielt Ihre
Fettverbrennung an!
Pulsmesser leihen wir Ihnen
gerne aus.

MUSKULATUR

Wechseln Sie zwischen den
einzelnen Kursen, damit Ihre
gesamte Muskulatur und
Haltekette gestärkt wird!

Die Vielfalt bringt's.

KÖRPERBEWUSSTSEIN

Bewusste Anspannung und
meditative Entspannung,
bringen Körper und Geist in ein
natürliches Gleichgewicht

