

KURSPROGRAMM

Gültig ab 18.06.2018

GETFIT ... angenehm anders

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Body Total and Flexx 09.30 - 10.30 Uhr Laura ★	Rehasport 08.15 - 09.00 Uhr ®	WSG 09.30 - 10.25 Uhr Denise ★(R)	Cycling Early Bird 06.30 - 07.30 Uhr Nicole ★(R)	WSG 09.30 - 10.30 Uhr Stephanie ★(R)	Flexx-WSG 10.30 - 11.15 Uhr Denise ★	Zumba 10.30 - 11.30 Uhr Sebastian ★
	Rehasport 09.00 - 09.45 Uhr ®	Rehasport 10.45 - 11.30 Uhr ®		Rehasport 10.45 - 11.30 Uhr ®	Faszien Training 11.15 - 11.45 Uhr Denise ★	
Rehasport 15.45 - 16.30 Uhr ®	BBP 10.00 - 10.30 Uhr Stephanie ★	Rehasport 11.30 - 12.15 Uhr ®		Rehasport 11.30 - 12.15 Uhr ®	Rehasport 12.00 - 12.45 Uhr ®	
Rehasport 16.30 - 17.15 Uhr ®	Flexx 10.30 - 11.00 Uhr Stephanie ★					
Rehasport 17.15 - 18.00 Uhr ®		Beginner Cycling 19.00 - 20.00 Uhr Willi ★(R)	Rehasport 16.30 - 17.15 Uhr ®	WSG 16.30 - 17.30 Uhr Laura ★(R)		
Muscle Workout 18.00 - 19.00 Uhr Michael ★(R)		Step 2 and Workout 18.00 - 18.55 Uhr Rainer ★	Rehasport 17.15 - 18.00 Uhr ®	Yoga 17.30 - 18.55 Uhr Anita ★		
	Zumba 18.00 - 18.55 Uhr Sebastian ★		Selbstverteidigung für Männer und Frauen 18:00 - 19:30 Uhr Boris ★(R)	Cycling 19.00 - 20.00 Uhr Lorenz ★(R)	Die Teilnahme am Rehasport ist nur mit einer genehmigten Rehaverordnung möglich!	
WSG 19.10 - 19.55 Uhr Laura ★(R)	Fettkiller-Aerobic 19.00 - 19.55 Uhr Mandy ★	Muscle Workout 19.00 - 19.55 Uhr Dagmar ★(R)	Fit Boxen 1 18.00 - 18.55 Uhr Anna-Lou ★	Fit Boxen 2 19.00 - 20.15 Uhr Katja ★	Für Mitglieder sind alle Kurs inklusive!	
Cycling Fun Ride 19.00 - 20.00 Uhr Nicole ★(R)	M.A.X. 20.00 - 20.30 Uhr Alicia ★	Yoga 20.00 - 21.30 Uhr Dagmar ★	Booty Workout 19.00 - 19.30 Uhr Anna-Lou ★	Bauchkiller 20.15 - 20.45 Uhr Katja ★		
Functional Power 20.00 - 21.15 Uhr Katja ★	Bauchkiller 20.30 - 21.00 Uhr Michael ★		WSG 19.30 - 20.30 Uhr Denise ★(R)			
			Rehasport 20.30 - 21.15 Uhr ®			

KURSPROGRAMM

OUTDOOR

KURSPROGRAMM

REHASPORT

★ Beginner / Alle

★ Mittelstufe

★ Fortgeschrittene

WSG = Wirbelsäulengymnastik

BBP = Bauch-Beine-Po

® = Platz reservieren

**Für Rehasport-Teilnehmer ist die Teilnahme
an allen anderen Kursen ausser Rehasport,
nur mit der Reha-Zusatzvereinbarung
möglich!**

MUSCLE-WORKOUT

“knackig statt klapprig“ – ein Muskel-aufbautraining mit der Langhantelstange

FUNCTIONAL BODY POWER

Mit diesem Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-training wird den Problemzonen der Kampf angesagt und die Fettverbrennung richtig angekurbelt.

FIT BOXEN

Eine schweißtreibende Mischung aus verschiedenen Box- und Tritttechniken. „Hol alles aus dir raus und lass den Alltag hinter dir!“

FASZIENTRAINING

Das Faszientraining verhindert Verspannungen und Verletzungen. Es sorgt für mehr Geschmeidigkeit, ein festes Bindegewebe und eine knackige Silhouette. Das Training erneuert die Kollagenfasern.

BOOTY WORKOUT

Mission Knack-Po! Bringe deinen Booty mit gezieltem Muskeltraining im stehen und auf der Matte in Bestform. Für alle, die nicht länger nur von einem straffen, prallen Knack-Po träumen wollen.

M.A.X.

M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

FLEXX-WSG

Die Flexx-WSG ist ein Gruppentraining, in dem muskelverlängerndes Training durchgeführt wird.

BAUCH-BEINE-PO

Ein spezielles Training für Bauch, Beine und Po. Hier werden die typischen Problemzonen durch funktionelle Übungen bearbeitet und gestrafft!

ZUMBA

Dieses Workout verbindet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer latein-amerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco machen Spaß und bringen Sie in Schwung.

YOGA

Ein bewusstes, harmonisches und ganzheitliches Training von Körper und Geist. Die Trainingsmethode fördert das gesunde Gleichgewicht der Muskulatur und erhöht die Flexibilität, Gelenkigkeit und Beweglichkeit des Körpers.

BODY TOTAL & FLEXX

Ein gezieltes Muskelkräftigungstraining für den ganzen Oberkörper, Bauch, Beine und Rücken mit Hilfe von Hanteln oder Therabändern und/oder Steps. Anschließend erfolgt ein 20-minütiges Muskellängenwachstumstraining.

CYCLING

Gelenkschonendes Ausdauertraining auf feststehenden Fahrrädern, bei dem jeder sein ganz persönliches Leistungsniveau bestimmen kann

FETTKILLER-AEROBIC

Aerobic-Kurs bei dem die Fettverbrennung im Vordergrund steht. Low-Impact-Schritte (= ohne Springen) werden zu einfachen Choreographien zusammengesetzt

WIRBELSÄULEGYMNASTIK

Verspannungen? Haltungsschäden? Rückenprobleme? Dann seid ihr hier in guten Händen. Spezielle Gymnastik linder Rückenschmerzen, führt zu mehr Beweglichkeit und verbessert die Haltung.

SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen & Männer

Close Quarter Combat Systems (CQCS) wird mittlerweile weltweit bei S.W.A.T- und Navy-Seals-Teams gelehrt und angewendet. Es ist eine effektive Selbstverteidigungsart und eine Mischung aus 16 verschiedenen Kampfstilen (Aikido, Kick-Thai-Boxen, Ju-Juts u.a.)

STEP 2

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen.

Öffnungszeiten Studio:

Mo, Mi & Fr	09.00 – 22.00 Uhr
Di & Do	06.00 – 22.00 Uhr
Sa	10.00 – 18.00 Uhr
So & Feiertag	10.00 – 16.00 Uhr

In der Wintersaison haben wir sonntags wieder von 10.00 – 18.00 Uhr geöffnet!

Gültig von 01.10 – 30.04.

Öffnungszeiten Sauna:

Mo, Mi & Fr	17.00 – 21.45 Uhr	In der Winter-
Di & Do	09.30 – 21.45 Uhr	saison
Sa	14.00 – 17.45 Uhr	sonntags
So & Feiertag	10.00 – 15.45 Uhr	bis 17.45!