

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Body Total and Flexx 09.30 - 10.30 Uhr Laura ★	Rehasport 08.15 - 09.00 Uhr (R)	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 (R)	Rehasport 10.45 - 11.30 Uhr (R)		Rehasport 10.45 - 11.30 Uhr (R)	Faszien Training 11.15 - 11.45 Uhr Denise ★	
Rehasport 15.45 - 16.30 Uhr (R)	BBP 10.00 - 10.30 Uhr Stephanie ★	Rehasport 11.30 - 12.15 Uhr (R)		Rehasport 11.30 - 12.15 Uhr (R)	Rehasport 12.00 - 12.45 Uhr (R)	
Rehasport 16.30 - 17.15 Uhr (R)	Flexx 10.30 - 11.00 Uhr Stephanie ★					
Rehasport 17.15 - 18.00 Uhr (R)		Beginner Cycling 19.00 - 20.00 Uhr Willi ★(R)	Rehasport 16.30 - 17.15 Uhr (R)	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 (R)	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 ★		
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)		Für Mitglieder sind alle Kurs inklusive!	
			Rehasport 20.30 - 21.15 Uhr (R)			

KURSRAUM 1

OUTDOOR

★ Beginner / Alle

KURSRAUM 2

REHASPORT

★ Mittelstufe

★ Fortgeschrittene

WSG = Wirbelsäulengymnastik

BBP = Bauch-Beine-Po

(R) = 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!“

## FASZIEN TRAINING

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.AX. 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 Be-wegungen 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

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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 mittler-  
weile weltweit bei S.W.A.T- und Navy-Seals-Teams  
gelehrt und angewendet. Es ist eine effektive Selbst-  
verteidigungsart und eine Mischung aus 16 verschie-  
denen Kampfstilen (Aikido, Kick-Thai-Boxen, Ju-Juts u.a.)

## STEP 2

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer  
Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und  
deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choro-  
graphie 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- saison sonntags bis 17.45!
Di & Do	09.30 – 21.45 Uhr	
Sa	14.00 – 17.45 Uhr	
So & Feiertag	10.00 – 15.45 Uhr	