

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Body Total and Flex 09.30 - 10.30 Uhr Laura ★	Rehasport 08.15 - 09.00 Uhr ®	WSG 09.30 - 10.25 Uhr Denise ★®	Cycling Early Bird 06.30 - 07.30 Uhr Nicole ★®	WSG 09.30 - 10.30 Uhr Stephanie ★®	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 ®	Yoga 10.00 - 11.00 Uhr Fabio ★	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 ★®	Rehasport 16.30 - 17.15 Uhr ®	WSG 16.30 - 17.30 Uhr Laura ★®		
Muscle Workout 18.00 - 19.00 Uhr Michael ★®		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 ★®	Cycling 19.00 - 20.00 Uhr Lorenz ★®	Die Teilnahme am Rehasport ist nur mit einer genehmigten Rehaverordnung möglich!	
WSG 19.10 - 19.55 Uhr Laura ★®	Fettkiller-Aerobic 19.00 - 19.55 Uhr Mandy ★	Muscle Workout 19.00 - 19.55 Uhr Dagmar ★®	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 ★®	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 ★®		Für Mitglieder sind alle Kurs inklusive!	
			Rehasport 20.30 - 21.15 Uhr ®			

KURSRAUM 1	OUTDOOR
KURSRAUM 2	REHASPOT

★ **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!“

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 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

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-Jutsu u.a.)

STEP 2

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer
Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und
deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreo-
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	