

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 ★®	Cycling Early Bird Level 2/3 06.30 - 07.30 Uhr Nicole ★®	WSG 09.30 - 10.30 Uhr Silke ★®	Cycling "Over the Hills" Level 1 10.30 - 11.30 Uhr Mareike ★®	Zumba 10.30 - 11.30 Uhr Sebastian ★
Zirkel-Fit 09.30 - 10.10 Uhr Michael ★	Rehasport 09.00 - 09.45 Uhr ®	Cycling Level 1 10.00 - 10.45 Uhr Mandy Weipert ★®	Zirkel-Fit 09.30 - 10.10 Uhr Rainer ★	Rehasport 10.45 - 11.30 Uhr ®	Flexx-WSG 10.30 - 11.15 Uhr Denise ★	Cycling Level 2-4 10.30 - 12.00 Uhr Willi ★®
Cycling Level 1/2 10.00 - 11.00 Uhr Mandy Weipert ★®	Bikini Fit 10.00 - 11.00 Uhr Anja ★	Rehasport 10.45 - 11.30 Uhr ®	Easy Energy Yoga 11.00 - 12.00 Uhr Sabine ★	Rehasport 11.30 - 12.15 Uhr ®	Faszien Training 11.15 - 11.45 Uhr Denise ★	Team Special 14.00 - 15.00 Uhr rotierender Kursleiter (siehe Aushang)
Rehasport 15.45 - 16.30 Uhr ®		Rehasport 11.30 - 12.15 Uhr ®	Rehasport 16.30 - 17.15 Uhr ®		Rehasport 12.00 - 12.45 Uhr ®	
Rehasport 16.30 - 17.15 Uhr ®			Rehasport 17.15 - 18.00 Uhr ®	Easy Energy Yoga 16.30 - 17.45 Uhr Sabine ★®		
Rehasport 17.15 - 18.00 Uhr ®		BBP 18.00 - 18.55 Uhr Rainer ★	Cyclina Level 1 18.00 - 18.45 Uhr Willi ★®	WSG 18.00 - 19.00 Uhr Laura ★		
Muscle Workout 18.00 - 19.00 Uhr Michael ★®	Zumba 18.00 - 18.55 Uhr Sebastian ★	Bike Performance 18.00 - 18.45 Uhr Mandy ★®	Cyclina Level 2/3 19.00 - 20.00 Uhr Willi ★®	Cyclina Level 3/4 19.00 - 20.00 Uhr Willi ★®	Die Teilnahme am Rehasport ist nur mit einer genehmigten Rehaverordnung möglich!	
WSG 19.10 - 19.55 Uhr Laura ★®	Body Styling 19.00 - 19.55 Uhr Alicia ★	Selbstverteidigung für Männer und Frauen 19:00 - 20:30 Uhr Boris ★®	Fit Boxen 1 18.00 - 18.55 Uhr Anna-Lou ★	Fit Boxen 2 19.00 - 20.15 Uhr Katja ★		
Cycling Level 1 18.00 - 18.45 Uhr Mandy ★®	Bauchkiller 20.00 - 20.30 Uhr Michael ★	Fettkiller-Aerobic/Step wöchentl. Wechsel 19.00 - 19.55 Uhr Silke ★	Booty Workout 19.00 - 19.30 Uhr Anna-Lou ★	Bauchkiller 20.15 - 20.45 Uhr Katja ★		
Cycling Fun Ride Level 2/4 19.00 - 20.00 Uhr Nicole ★®		Yoga 20.00 - 21.30 Uhr Julia ★	WSG 19.30 - 20.30 Uhr Denise ★®		Für Mitglieder sind alle Kurse inklusive!	
Functional Power 20.00 - 21.15 Uhr Katja ★			Rehasport 20.30 - 21.15 Uhr ®			

KURSRAUM 1	OUTDOOR
KURSRAUM 2	REHASPORT
	Kleingruppentraining

★ 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 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.

BODY STYLING

Body Styling ist ein effektives Ganzkörpertraining.
Gestraft und gefestigt werden insbesondere
Bauch, Beine und Rumpf. Kleine Fitnessgeräte wie
Leichthanteln, Gewichtsscheiben oder Therabänder
kommen oftmals zum Einsatz.

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 Therabänder und/oder Steps.
Anschließend erfolgt ein 20-minütiges
Muskellängenwachstumstraining.

BIKE PERFORMANCE

Erlebe nur hier Indoor-Cycling 2.0. Noch nie hat es mehr
Spaß gemacht seinen Körper zu fordern und
gemeinsam seine Ziele zu erreichen. Bike Performance
ist nicht nur mehr ein Ausdauertraining. Durch den
Einsatz von Kurzhanteln, Bänder und intensive Choreos
erfährst du ein vollkommen neues Ganzkörpertraining
auf dem Bike!

CYCLING

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

FETTKILLER-AEROBIC /STEP

Aerobic/Step-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
lindert 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.)

TEAM SPECIAL

Hier wechseln sich unsere Kursleiter mit
unterschiedlichen Programmen ab. Von
gesundheitsorientiert bis tänzerisch ist alles mit dabei.
(Themen siehe Aushang)

BIKINI FIT

Hier geht es darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu
verbrennen und die Muskeln zu stärken.

ZIRKEL-FIT

In diesem Kurs werden die Muskeln in sanfter Form unter
Anleitung eines Trainers im Zirkelsystem gekräftigt.

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 28.10 – 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	