


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9.00 Uhr YOGA Sabine T. Kurs m. Voranmeldung			
		11.00 Uhr Bodyshaping Sandra		
	18.00 Uhr YOGA Sabine T. Kurs m. Voranmeldung			
19.00 Uhr Body HIIT Daniela 30 Min.	19.00 Uhr DANCEMIX Sabine T.	18.30 Uhr MFT Rückenfit mit Kräftigung Sabine L.	19.00 Uhr Step-Kräftigung Sabine L.	19.00 Uhr  Wolfgang
19.30 Uhr SIXPACK Challenge Daniela 30 Min.		19.30 Uhr Bauch, Bein, Po Sabine L.		

Eine Groupfitnesseinheit dauert 50 Min. Teilnahme an den Groupfitnesstunden erfolgt auf eigene Gefahr und ist für Mitglieder kostenlos, mit Ausnahme der Yogastunden!

Stunden-Kurzbeschreibung

Bauch, Bein, Po

Effektive Übungen mit Zusatzgeräten zur intensiven Straffung der Problemzonen und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen.

Body HIIT

High-Intensity Intervall Training ist ein kurzes und leistungsforderndes Trainingssystem.

Bodyshaping

Abwechslungsreiche Choreografie als Warm up, gefolgt von einfachen (Kombinations-) Übungen zur Stärkung des kompletten Muskelskeletts mittels diversen Hilfsmittel und abschließendes Stretching.

Cross Sports

CROSS SPORTS ist mehr als funktionelles Ganzkörpertraining es ist die reinste und klarste Form eines Workouts. Geeignet für Anfänger, Hobby- und Profisportler, fordert es alle physischen Fähigkeiten – die „Skills“. In kurzen intensiven Einheiten wird die maximale Leistung erbracht. Das Leistungsniveau des Trainierenden ist zweitrangig, da jeder seine Intensität selbst wählt.

DANCEMIX

Dancemoves aus dem Jazz, Hip-Hop, Latin Dance, Ballett und Elemente aus vielen anderen Bereichen werden kreativ kombiniert und sorgen zu Musik in allen Stilrichtungen für viel Bewegungsspaß

Happy Step

Einfache Stepschritte werden zu einer Choreographie verbunden mit dem Ziel die Fettverbrennung anzuregen und den Körper zu kräftigen. Dabei steht der FUN-Faktor im Mittelpunkt.

Rückenfit

Durch spezielles Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungstraining vor allem für Rücken, aber auch für Beine u. Bauch, erzielt man eine Verbesserung der Körperhaltung u. Rumpfstabilität.

Rückenfit mit Kräftigung auf MFT-Platte

Das revolutionäre neue Training verbessert ganz gezielt die Koordinationsfähigkeit und sorgt für einen starken Rücken, gesunde Gelenke, mehr Kondition und Konzentration

SIXPACK Challenge

In dieser halben Stunde heißt es „ran an den Bauch“. Hier kommen hocheffizient Bauch-übungen zum Einsatz. Gib Gas, sei dabei und verwirkliche dir DEINEN persönlichen Sixpack Traum.

STEP-Kräftigung

Einfache Stepschritte werden zu einer Choreografie verbunden und anschließend mit Zusatzgeräte die Problemzonen gestrafft und die Muskeln gekräftigt.

YOGA

CHI-YOGA ist ein fließender geschmeidiger YOGA-Stil und fördert in einem ausgeglichenen Verhältnis Kraft u. Beweglichkeit durch fließende Ganzkörperübungen und Bewegungsabläufe. Durch die Verwendung von Musik in verschiedenen Stil- Richtungen erlebst du YOGA mit allen Sinnen.