

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
		9.00 Uhr	YOGA Sabine T. Kurs m. Voranmeldung					9.00 Uhr	Souldance Sabine T.
9.30 Uhr	Rückenfit Barbara			11.00 Uhr	Bodyshaping Sandra			10.00 Uhr	YOGA Sabine T. Kurs m. Voranmeldung
						17.00 Uhr	MFT Rückenfit mit Kräftigung Sabine L.		
18.00 Uhr	Happy Step Eva H.	18.00 Uhr	YOGA Sabine T. Kurs m. Voranmeldung	18.00 Uhr	MFT Rückenfit mit Kräftigung Sabine L.	18.00 Uhr	YOGA Sabine T. Kurs m. Voranmeldung		
19.00 Uhr	Body HIIT Daniela 30 Min.	19.00 Uhr	DANCEMIX Sabine T.	19.00 Uhr	Bauch, Bein, Po Sabine L.	19.00 Uhr	DANCEMIX Sabine T.	19.00 Uhr	CROSS SPORTS Wolfgang
19.30 Uhr	SIXPACK Challenge Daniela 30 Min.								

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 Hilfsmitteln 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 zu lateinamerikanischer Musik und internationalen Chart-Hits.

### 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

### Souldance

Wir tanzen barfuß zu Musik in allen Stilrichtungen zu einfacher Choreographie und freiem Tanz. Sowohl die Musik als auch die Bewegungsform garantieren Abschaltung pur. Es geht darum, dass wir uns wohlfühlen, loslassen und unseren Körper der Musik überlassen.  
TANZE WAS DU SPÜRST!

### SIXPACK Challenge

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

### 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.