

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.	YOGA Sabine T. Kurs m. Voranmeldung	MFT Rückenfit mit Kräftigung Sabine L.	YOGA Sabine T. Kurs m. Voranmeldung	
19.00 Uhr Body HIIT Daniela 30 Min.	Souldance Sabine T.	Bauch, Bein, Po Sabine L.	fit & fun-ctional Johanna	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 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.

### fit&fun-ctional

Ein Zusammenspiel von Kraft, Balance, Flexibilität und Stabilität. Mit diesem bodyweight - Training verbesserst du deine Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit.

### 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 Bauch-übungen 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.