
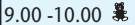
















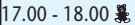

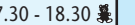

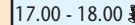




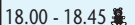

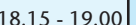

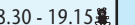

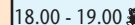

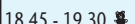

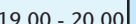


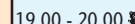
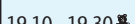

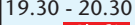
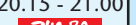



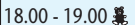
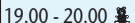
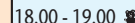
Kurs-Plan

Raum 1

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2
9.00  Natasa (E)	9.00-10.00  WS+Flexi-Bar Barbara (E)	8.00 Brazil Natasa (M)	9.30 - 10.00 Move Natasa (E-M)	9.30  Junior (E-M)	9.00 - 10.00  Monika (E-M)	8.00 Body Balance Natasa (E)	9.30 - 10.30 WS+Flexi-Bar Michael (E-M)	9.00  Natasa (M)	9.00 - 10.00 Total Body Roman (E)	10.00 Move Petra (F)	9.30 - 10.45 Yoga Sabine (E)	10.00  Sergio (E)	10.00-11.00  Junior (E-F)
10.00  Roman (M-F)	10.00 - 11.00  Junior (E-M)	9.00 Wirbelsäule Werner (E)	10.00 - 11.00 Pilates Natasa (E-M)	10.30  Kassandra (E)	10.00 - 10.45  Monika (E-M)	9.00 Pilates Natasa (E)		10.00  Junior (E-M)	10.00 - 10.30 Wirbelsäule Roman (E)	11.00 Step Petra (F)	11.00-12.00 Tae Bo Sandra (E)		11.00 - 12.00  Total Body+WS Birgit (E-M)
11.00  Roman (E)		10.00  Werner (E)		11.30  Kassandra (E)									
		11.00  Werner (E-F)	12.30 - 13.30  Patrick (E-M)										
16.30 Pilates Natasa (E)	17.00 - 18.00  Thomas (E-M)		17.30 - 18.15 WS+Flexi-Bar Sandra (E)	17.30  Fabian (M)	17.30 - 18.30  Werner (E-M)	17.00  Natasa (E-M)	16.00 - 17.00 Fitness+Baby Katja	17.00 Power Body Art Anja (E)	17.00 - 18.00  Thomas (E-M)		17.15 - 18.15  Werner (E-M)	17.00  Natasa (E-M)	17.15 - 18.15  Sabine (E-M)
17.30  Petra (E)	18.00 - 18.45  Sergio (E-M)	17.45  Nina (E-M)	18.15 - 19.00  Junior (E-F)	18.30  Fabian (F)	18.30 - 19.15  Seni (E-M)	18.00  Junior (E-F)	17.45 - 18.05 Bauch + WS Thomas	18.00 Bauch Anja (E)	18.00 - 19.00  Sergio (E-M)				
18.30  Petra (F)	18.45 - 19.30  Seni (E-M)	19.00  Pepi (E)	19.00 - 20.00  Antonio (E-M)		19.15 - 20.00  Holger (M-F)		18.15 - 19.15  Thomas (E-M)	18.15 Pilates/Wirbelsäule Anja (E)	19.00 - 20.00  Sabine (E-M)				
19.30 Wirbelsäule Petra (E)	19.10 - 19.30  Thomas	20.00 Tae Bo Pepi (E)	20.00 - 21.00 Ski-Fit Guido Heuber (E-M)		20.00 - 21.15 Yoga Sabine (M-F)		19.15 - 20.15 Tae Bo Pepi (E-F)	19.00  Antonio (E-M)					
	19.30 - 20.30 Step &  Seni (E-M)						20.15 - 21.00  Junior (E-F)						

 **Kinderbetreuungszeiten:** SSC 1 Mo/Mi/Fr 9.00 - 12.15 Uhr · Di/Do 9.45 - 12.30 Uhr · So 9.45 - 13.00 Uhr · Mo/Mi 17.15 - 19.45 Uhr. SSC 2 Mo/Mi 8.45 - 12.00 Uhr · Mo/Mi/Fr 17.00 - 20.00 Uhr · So 9.45 - 12.45 Uhr

Raum 2

12.15 Cycling Roman (E-F)	18.00 - 19.00  Thomas (E-F)	12.00 Cycling Werner (E-F)		7.30 - 8.30 Cycling Monika (E-M)				7.30 - 8.30 Cycling Roman (E-F)					
18.30 Cycling Thomas (M-F)	19.00 - 20.00  Anette (E-F)		20.00 - 21.00 Cycling Antonio (E-M)	19.00 Cycling Thomas (E-F)	18.30 - 19.30 Cycling Antonio (E-F)		19.15 - 20.15 Cycling Thomas (E-F)	18.00 Cycling Antonio (E-M)	18.00 - 19.00  Sabine (E-F)		16.00 - 17.00 Cycling Werner (E-F)		18.15 - 19.15 Cycling Sabine (E-F)

Herz-Kreislauf-Training (Cardio-Training)

Die großen Muskeln des Körpers sind kontinuierlich in Bewegung. Die Blutversorgung wird verbessert, die Sauerstoffversorgung der Zellen wird optimiert. Das Herz - unser wichtigster Muskel - wird gestärkt. Das Risiko einer Arterienverstopfung, die zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt führen kann, wird reduziert. Der Stoffwechsel insbesondere die Fettverbrennung wird angeregt. Ein Muss für alle, die gezielt abnehmen wollen.

Hier purzeln die Pfunde!

ZUMBA

Zumba ist eine tänzerische Stunde mit Musik und Tanzschritten aus Merengue, Salsa, Kumbia und anderen exotischen Tänzen. Bewegung die richtig viel Spass bringt!

Step

Ausdauertraining mit dem Step, einem höhenverstellbaren kleinem Podium. Das Auf- und Absteigen erhöht den Kalorienverbrauch und fördert die Fettverbrennung. Je nach Schwierigkeitsgrad (E, M, F), erhöht sich die Anforderung an die koordinativen Fähigkeiten (Choreographie!) und die Intensität des Kurses.

Step & Zumba

Kombiniert die Vorzüge von Step und Zumba.

Move

Unser Name für den Klassiker "Aerobic". Ausdauertraining mit unkomplizierten Schrittkombinationen. Je nach Schwierigkeitsgrad (E, M, F), erhöht sich auch die Anforderung an die koordinativen Fähigkeiten (Choreographie!) und die Intensität des Kurses.

Tae Bo

Angelehnt an das Fitnesstraining von Boxern und Kampfsportlern. Ein schweißtreibendes Powertraining mit Box- und Kickelementen, die sowohl unter dem sportlich-fitness-orientierten, als auch unter einem kämpferischem Aspekt durchgeführt werden. Achtung: Hoher Kalorienverbrauch! Keine tänzerischen Fähigkeiten gefordert! Tae Bo ist als Training für alle Studiemitglieder geeignet, auch für jene, die dem Kursbereich eher skeptisch gegenüber stehen.

Cycling

Für Rad-Freunde ist dies die optimale Calorie-Burner-Stunde! Auf stationären Indoor Cycles werden zu schwungvoller Musik Bergfahren und Rennstrecken simuliert, aber auch aktive Erholungspausen fehlen nicht. Geeignet für alle Fitness-Levels, Einsteiger bis Radprofi. Den Widerstand bestimmt jeder für sich selbst.

Ski-Fit

Die optimale Vorbereitung für die Wintersaison, Skifahren und Snowboarden. Mix aus Muskelausdauer und Cardiotraining.

Figur-Training (Muskel-Definition)

Durch gezielte Übungen mit Kleingeräten wie Hanteln, Gummibänder, XCo oder dem Flexibar, werden die verschiedenen Körperpartien einzeln gestärkt und die Problemzonen wegtrainiert. Ein Muss für alle, die Verletzungen im Alltag vorbeugen und ihren Körper formen wollen.

Gewebestraffung!

LEHMANNS BODYPUMP

Das Original aus New Zealand und: "the fastest way to a new body!" Muskel-Ausdauertraining mit einer Langhantelstange und variablen Gewichten. Diese unkomplizierte und effektive Trainingsform zu cooler Musik kräftigt und definiert die Muskulatur des gesamten Körpers. Optimales Grundlagentraining, für Einsteiger gut geeignet, Männer und Frauen gleichermaßen

Total Body

Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Problemzonen werden systematisch wegtrainiert. Optimal für Gewebestraffung und sehr gut geeignet für Einsteiger.

Bauch

Konzentriertes Training für die Bauchmuskulatur. Six-Pack garantiert.

WS / Wirbels. (= Wirbelsäulengymnastik)

Im Fokus steht die Haltungsmuskulatur des Rumpfes, (Rücken, Bauch, Schulter, Nacken), die Beweglichkeit und Stabilisierung der Wirbelsäule und eine gesunde Haltung.

Flexi-Bar / XCo

Flexi-Bar und XCo sind Spezialgeräte für die Stärkung von Rücken und Bauch, das Training der Tiefenmuskulatur und die Stabilisierung der Gelenke. Kraft- und Ausdauertraining werden hier miteinander verbunden und eine gesunde Körperspannung geschult. Hoher Kalorienverbrauch und doch nicht allzu schweißtreibend. Sensationell und für Jedermann/-Frau geeignet.

BBP

Steht für Bauch, Beine, Po. Drei Muskelgruppen auf einen Streich!

Zirkel

Der Keiser-Zirkel garantiert einen hohen Kalorienverbrauch und einen hohen Toning-Effekt bei geringem Zeitaufwand. Die Durchführung dauert nur ca. 15 Minuten. Auf jedem Gerät im Zirkel ist eine Trainingseinheit (1 Satz) zu absolvieren. Ampel Grün = Trainieren. Ampel Rot = Gerätewechsel. Der Widerstand ist gemäß Fitnesslevel und Tagesform einzustellen. Der Widerstand kann während der Durchführung ganz einfach per Knopfdruck verstellt werden. Zu ausgeschriebenen Zeiten führt ein Trainer durch den Zirkel. Der Zirkel kann aber auch jederzeit im Alleingang mit Hilfe der Ampel durchgeführt werden.

Wellness Programme

Ziel ist ein erhöhtes Wohlbefinden und Gesundheit. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Das hilft vom Alltag abzuschalten. Stressabbau ist sehr wichtig für die Gesundheit. Bewusstes und konzentriertes Trainieren heißt hier die Devise.

Erholung für Körper und Geist!

Pilates

Körperbeherrschung, Atemtechniken und Entspannung. Dieser Kurs stärkt und streckt den Körper und weckt positive Energien. Alles konzentriert sich auf das „Powerhouse“, das Zentrum des Körpers. Pilates ist für alle geeignet. Hier kann man sich auch für den eigenen Sport und das eigene Training so einiges in Sachen Haltung und Technik abschauen.

Yoga

Eine wohltuende Trainingsform, die den Ausgleich von Körper und Geist schafft. Atemtechniken werden mit statischen Kraftelementen gekoppelt und durch fließende Übergänge zu einem erholsamen und zugleich anspruchsvollen Training verbunden. Teilweise mit Meditation.

Stretch

Durch gezielte Dehnübungen werden Flexibilität und Agilität verbessert. Ein langer Muskel ist geschmeidig, belastbar und leistungsstark. Eine wohltuende Stunde.

Body Balance, Yagalates

Vereint die Vorzüge aus Pilates, Yoga und Stretch. Balsam für Körper und Geist.

- ★ 5000 Kurse im Jahr
- ★ Internationale Presenter
- ★ Großes Wellnessangebot
- ★ Kostenloser Kinder-Club
- ★ Kostenfreie Parkplätze

Level der Kurse: Kurse sind gekennzeichnet mit E, M oder F, je nach Schwierigkeit (Intensität und koordinativer Anspruch)

E Einsteiger

M Mittel

F Fortgeschritten