

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Boxhalle/Kursraum	Boxhalle/Kursraum	Boxhalle	Boxhalle	Boxhalle	Boxhalle	Boxhalle
Personaltraining nach Vereinbarung	Personaltraining nach Vereinbarung	Personaltraining nach Vereinbarung	Personaltraining nach Vereinbarung	Personaltraining nach Vereinbarung		
	9.30 – 10.30 Boxen					
					14.30 – 16.00 Zirkeltraining	
17.00 – 18.00 Boxen	17.00 – 18.00 Boxen	17.00 – 18.00 Boxen	17.30 – 18.30 Thaiboxen** NUR KINDER	17.00 – 18.00 Boxen		
18.00 – 19.00 Boxen	18.30 – 19.30 Boxen	18.00 – 19.00 Boxen	18.30 – 19.00 Sparring Thaiboxen	18.00 – 19.00 Boxen		
19.00 – 20.00 Zirkeltraining	19.30 – 20.30 Thaiboxen**	19.15 – 20.15 Thaiboxen** NUR FRAUEN	19.00 – 20.00 Thaiboxen**	19.30 – 20.30 Thaiboxen**		

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kursraum OG	Kursraum OG	Kursraum OG	Kursraum OG	Kursraum OG	Kursraum OG	Kursraum OG
	9.00 - 10.00 Pilates & Relax				10.00 – 10.45 Yoga	
16.30 – 18.00 Yoga					17.00 – 18.00 Power Dumble	
18.00 – 19.00 HIIT Workout		18.00 – 18.45 Bodyworkout		17.30 – 18.30 Functional Training		
19.00 – 19.30 Bauch X-Press		18.45 – 19.30 Rückenfit	19.00 – 20.00 Power Dumble			

Kursbeschreibungen:

Bodyworkout:

Ausdauer und Kraft! Ganzkörpertraining mit Kleingeräten. Fit von Kopf bis Fuß!

HIIT Workout:

Hochintensives Intervalltraining mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten. No Pain – No Gain!

Bauch X-Press:

Core Workout für eine starke Körpermitte! Gezieltes Training für Bauch- und Rumpfmuskulatur.

Power Dumble:

Effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantelstange; durch variables Gewicht für Trainierte und Untrainierte geeignet

Rückenfit :

Ein starker Rücken für den Alltag! Geeignet und sinnvoll für jedermann!!

Yoga:

Neue Kraft schöpfen, Stress abbauen, Konzentration, Gelassenheit und Lebensfreude erhöhen.
Zu innerer Klarheit und Ruhe kommen.

Pilates:

Rumpfstabilisation und Aktivierung der Tiefenmuskulatur mit harmonischen Bewegungen im Fluss deiner Atmung.
Finde deine Mitte und schenke deinem Körper und Geist neue Kraft.

Functional Training:

Alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsformen mit komplexen Bewegungsabläufen, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Balance, Stabilität und Ausdauer!