

## Kursübersicht:

Dance	Aufbau eines Herz-Kreislauftrainings in Verbindung mit Tanzelementen aus Jazz und modernem Tanz.
WS – Gym/Rücken-Fit	Wirbelsäulengymnastik: Funktionelle Kräftigung und Dehnung der haltungsbeeinflussenden Muskeln zur Beseitigung muskulärer Dysbalancen und zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.
Bauch Beine Po	Ein intensives und gezieltes Ganzkörpertraining, das die Muskulatur in Bauch, Beinen und Po stärkt und formt.
Soft Spin	Sanftes Spinning für Einsteiger; Herz-Kreislauf-Training auch zum Abnehmen und gegen Knie- und Hüftprobleme
Pilates	Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.
Yoga/Wellness-Yoga	Körperbetonte Yoga-Praktiken bei denen, bei Bedarf, auch einfache Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern.
Rücken-Yoga	Sanftes Yoga speziell für den Rücken mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Stretchingübungen
Qi Gong	Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungstherapie, in der der Gedanke des „Qi“, also der Lebensenergie, eine große Rolle spielt. Achtsame, fließende und langsame Bewegungen kombiniert mit der richtigen Atmung sollen die Lebensenergie wieder in Harmonie bringen, sodass das Qi ungehindert fließen kann.
Pura Vida	Ein schwungvolles Workout zu spanischer Musik. Lasst euch überraschen!
Knie-Hüft-Gruppe	Funktionelles Training im Sitzen, Stehen und in Bewegung für alle, die Knie- und Hüftprobleme haben oder nicht auf die Matte wollen



### Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 08:00 – 21:00 Uhr  
Sa. + So. 09:00 – 14:00 Uhr

### Saunazeiten

Mo. - Fr. 08:30 – 20:30 Uhr  
Sa. + So. 09:30 – 13:30 Uhr

### Damensauna

Mi. 08:30 – 20:30 Uhr



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta	Alpha	Beta
09:00 - 09:45 <b>WS - Gym</b> Markus		09:00 - 09:45 <b>Outdoor WS - Gym</b> Beate	10:00 - 10:45 <b>Knie-Hüft-Gruppe</b> Mandy	09:30 - 10:30 <b>Dance</b> Odile	08:45 - 09:30 <b>WS – Gym</b> Markus	09:00 - 09:45 <b>Bauch Beine Po</b> Danara		09:00 - 09:45 <b>Rücken-Fit</b> Ellen	08:30 - 09:45 <b>Wellness-Yoga</b> Beate
10:00 - 10:45 <b>WS - Gym</b> Markus		10:00 - 10:45 <b>WS - Gym</b> Elvi	11:00 - 11:45 <b>Knie-Hüft-Gruppe</b> Beate	10:30 - 11:15 <b>WS – Gym</b> Markus	09:30 - 10:15 <b>Rücken-Yoga (mit Hocker)</b> Markus	10:00 - 10:45 <b>WS – Gym</b> Danara	10:00 - 10:45 <b>Knie-Hüft-Gruppe</b> Beate	10:00 - 10:45 <b>WS – Gym</b> Beate	
11:00 - 11:45 <b>Rücken-Yoga (mit Hocker)</b> Markus		11:00 - 11:45 <b>WS - Gym</b> Elvi	11:50 - 12:50 <b>Faszien-Training</b> Beate	11:30 - 12:15 <b>Neurologie</b> Beate		11:00 - 11:45 <b>WS – Gym</b> Beate	11:50 – 12:50 <b>Faszien-Training</b> Beate	11:00 - 11:45 <b>Neurologie</b> Beate	
17:00 - 17:45 <b>Rücken-Fit</b> Ellen		18:00 - 18:45 <b>WS - Gym</b> Markus	17:00 - 17:45 <b>Pilates</b> Markus	19:00 - 20:00 <b>Yoga</b> Tina		18:00 - 18:45 <b>WS – Gym</b> Beate	17:00 - 17:45 <b>Rücken-Yoga</b> Beate		
		19:00 - 19:55 <b>Pura Vida</b> Elvi	19:00 – 19:45 <b>Faszien-Training</b> Markus	20:00 - 20:45 <b>WS – Gym</b> Kirsten					
		20:00 – 20:45 <b>Qi Gong</b> Elvi							