

Kursplan 2025/26

Kursdauer: 45 min | HIIT, Po&Co, Functional-Fit, Iron Fit, BBP Express, five-Gym Express/Engpassdehnung 30 min | Body Pump/Balance, Power & Punch 60 min

Montag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Fit in den Tag	Body Balance	
09:30			Cycling light
10:00	Rückenfit		
11:00	Rückenfit		
16:00			
17:00	Starke Mitte	Step ^{NEW}	
18:00	Body-Styling	Starke Mitte	Cycling
19:00	Body Pump	Aroha	

Kraft/Beweglichkeit/Entspannung

Straffung/Kräftigung/Muskeltraining

Donnerstag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Rückenfit		
10:00	Pilates		
11:00	Top Fit		
17:00		Starke Mitte	
17:30	Iron Fit		
18:00		Pilates	Cycling
18:15	Po & Co		
19:00	Body Pump	Let's Dance	
20:00	Body Balance Express		

Samstag

Zeit	Kursraum 1	Zeit	Cycling Loft
10:15	Ski-Gymnastik (bis 28.02.2026) Weekend-Burner (ab 07.03.2026)	11:00	Cycling

Dienstag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Rückenfit		
10:00	Po & Co		
11:00	Rückenfit		
16:50			Cycling
17:00	Body Balance	Starke Mitte	
18:00	Body Pump	Starke Mitte	
19:00	Yoga (19:10 Uhr)	HIIT	
20:00		Starke Mitte	

Herz-Kreislauf

Woman In Balance

Wirbelsäulen-Kurse

Freitag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2
9:00	Let's Dance	
10:00	Fit For Weekend	Rückenfit
11:00	Yoga	
12:00	Entspannung	
16:00	Starke Mitte	
17:00		five-Gym Express
17:30	Woman In Balance ^{NEW}	
19:00	Frau im Fokus	

Sonntag

Zeit	Kursraum 1
10:00	Bauch Beine Po Spezial

Mittwoch

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Fit in den Tag		
9:30	five-Gym Express		
10:00	Body Balance	Rückenfit	
11:10	Easy Step		
14:00	Starke Mitte		
15:00	Starke Mitte		
16:00	Starke Mitte		
17:00	Engpass-dehnung		
17:30	BBP Express	Functional-Fit	Cycling
18:00	Fighting Fit	Starke Mitte	
19:00	Engpass-dehnung	Power & Punsh	Cycling
20:00	Full Body Workout		



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Fr: 08⁰⁰ - 22⁰⁰ Uhr

Sa: 09⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr

So: 09⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr

KINDERBETREUUNG:

Montag & Donnerstag:

16⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr

Starke Mitte/ Rücken Fit ● Kräftigungsübungen mit/ ohne Kleingeräten straffen die Muskeln, sorgen für einen starken Rücken und geben das gute Gefühl, etwas für sich getan zu haben

Power & Punch ● ist ein Ganzkörpertraining mit Kampfsportelementen und energiegeladenen Bewegungen. Ein Training, in dem dein Körper komplett gefordert wird

Body Pump ● eine tolle Mischung aus Kraftausdauertraining mit der Langhantel und Bewegung zur Musik. Durch vielfältige Übungen und die richtige Belastung einzelner Körperbereiche wird der gesamte Körper beansprucht

Body Balance ● vereint Elemente aus Yoga, Tai-Chi und Pilates bringen Entspannung, bauen gleichzeitig Kraft auf und verbessern die Beweglichkeit

Yoga ● alle Yogakurse haben die Zielsetzung den Körper zu kräftigen und zu lockern, Achtsamkeit und ein besseres Körperbewusstsein zu schulen, sowie tiefe Entspannung zu finden

Pilates ● ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem auch die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das Ziel von Pilates ist es, Kraft aufzubauen, die Beweglichkeit und Vitalität zu erhöhen und Stress zu reduzieren

Fighting Fit ● verbindet Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport mit Aerobic-Schritten

five-Gym ● effektives Beweglichkeitstraining - dehnen, strecken und mobilisieren - für Schmerzfreiheit und mehr Wohlbefinden

Cycling ● ein herausforderndes und motivierendes Cardiotraining für jedes Fitnesslevel. Abwechslungsreiche Strecken mit Steigungen und kleinen Sprints zu mitreißender Musik

Cycling light ● ein schwungvolles und motivierendes Cardiotraining für Jung und Alt. Für einen gelungenen Wochenstart

BBP Spezial/Express ● ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po

Functional-Fit ● stärkt den ganzen Körper mit natürlichen Bewegungsabläufen – für mehr Kraft, Stabilität und Fitness im Alltag

Weekend-Burner ● schweißtreibendes Ganzkörper - Workout für maximale Kalorienverbrennung

Ski-Gymnastik ● verbindet Koordination, Kraft und Beweglichkeit speziell für Skifahrer, um Technik, Stabilität und Ausdauer zu verbessern

Entspannung ● Inhalte des Trainings sind das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken wie z.B. Autogenes Training

Engpass-Dehnung ● Wirke den schmerzverursachenden Mechanismen im Körper mit der Faszien-Engpassdehnung nachhaltig entgegen

HIIT ● ist ein hochintensives und funktionelles Kraft- und Ausdauertraining

Po & Co ● ist ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf dem Po

Iron Fit ● ist ein kurzes und knackiges Krafttraining für einen starken Oberkörper - Freue Dich auf abwechslungsreiche Übungen mit der Kurz- und Langhantel, sowie mit den Kettlebells

Full Body Workout ● ein anspruchsvolles, dynamisches und fließendes Training – für straffe Arme, einen starken Rücken, durchtrainierte Beine und einen flachen Bauch

Body-Styling ● ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Gesäß sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert

Aroha ● ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt. Aroha ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller an dem jeder ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann

Let's Dance ● verschiedene Musikstile, kombiniert mit tollen Schritten – ein intensives Ausdauertraining, dass den Stoffwechsel auf Hochtouren bringt und die Fettverbrennung ankurbelt

Top Fit ● Hier wird der ganze Körper trainiert. Ein abwechslungsreiches und intensives Workout – für Anfänger und Fortgeschrittene

Fit For Weekend ● Das Ganzkörper Workout – Kraft, Ausdauer und Koordinationsübungen für einen perfekten Start ins Wochenende

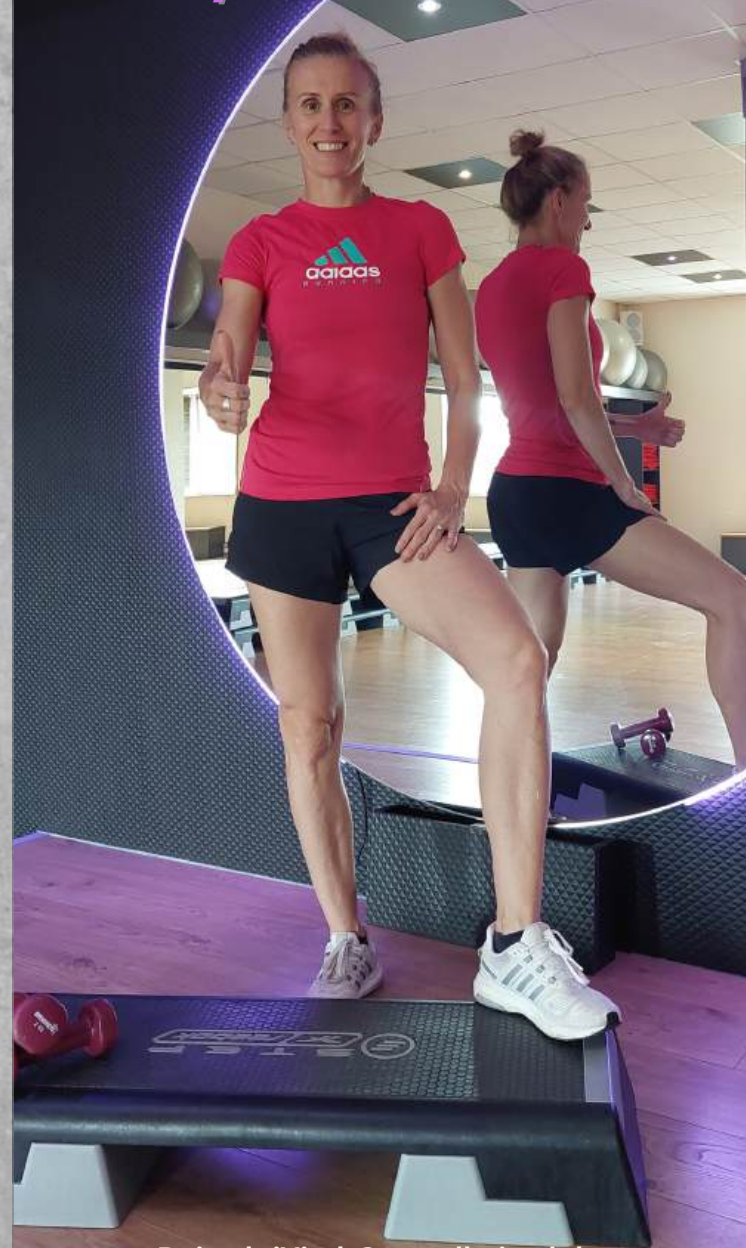
Step ● ein tolles, dynamisches und intensives Cardiotraining, das jede Menge Spaß mit sich bringt. Dient ideal der Fettverbrennung und Straffung des Körpers

Fit in den Tag ● ist ein aktiver, ganzheitlicher Bewegungskurs am Morgen, der Körper und Geist sanft in Schwung bringt

Woman In Balance ●  ist ein ganzheitlicher Fitnesskurs, der gezielte Bewegungen, Entspannung und Wissen kombiniert, um das hormonelle Gleichgewicht zu unterstützen. Ideal für Frauen jeden Alters, die Körper und Wohlbefinden in Einklang bringen möchten

KURSPLAN

2025/26



Dein aktiVital-Gesundheitsclub:
(0340) 250 843 72