

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

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.

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 ● ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik.

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.

Entspannung ● Inhalte des Trainings sind das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken wie z.B. Autogenes Training oder Atemübungen, um innere Ruhe und Wohlbefinden zu fördern.

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.

Engpass-Dehnung ● ist ein spezielles Training, das darauf abzielt, muskuläre Engpässe und Bewegungseinschränkungen zu lösen. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Körperhaltung zu optimieren.

five-Gym ● ist ein Beweglichkeitstraining, das sich auf aktives Muskellängentraining konzentriert, um die Beweglichkeit und Stabilität des Körpers zu verbessern.

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

Cycling light ● ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Fahrrad-Ergometer mit moderater Intensität. Es eignet sich besonders für Einsteiger oder Menschen, die ihre Kondition sanft verbessern möchten.

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

HIIT ● ein funktioneller kurzer und anspruchsvoller Kurs, bestehend aus hochintensivem und funktionellem Kraft- und Ausdauertraining.

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

Po & Co ● ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf den Po. Mit motivierender Musik vergeht die Trainingsstunde wie im Flug.

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

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

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

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

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 und die Fettverbrennung auf Hochtouren bringt.

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.

Weekend-Burner ● Dein energiegeladener Start ins Wochenende. Ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout für maximale Kalorienverbrennung und gute Laune.



# KURSPLAN

# 2025

# Kursplan 2025

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

## Montag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft	Outdoor
9:00	Fit in den Tag	Body Balance	Cycling light	
10:00	Rückenfit			
11:00	Rückenfit			
16:00				
17:00	Starke Mitte			
18:00	Body-Styling		Cycling	Starke Mitte
19:00	Body Pump	Aroha		
20:00				

Wirbelsäulen-Kurse

Straffung/Kräftigung/Muskeltraining

## Dienstag

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

Kraft/Beweglichkeit/Entspannung

Herz-Kreislauf/Cardio

## Mittwoch

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft	Outdoor
9:00		Fit in den Tag		
9:30	five-Gym Express			
10:00	Body Balance	Rückenfit		
11:10	Easy Step <sup>NEW</sup>			
14:00	Starke Mitte			
15:00	Starke Mitte			
16:00	Starke Mitte			
17:00				Engpassdehnung
17:30	BBP Express			
18:00	Fighting Fit			Starke Mitte
19:00		Power&Punsh <sup>NEW</sup>	Cycling	Engpassdehnung
20:00	FullBody Workout			

## Donnerstag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft	Outdoor
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 <sup>NEW</sup>	Let's Dance		
20:10	BodyBalance Express <sup>NEW</sup>			

## Freitag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft	Outdoor
9:00	Let's Dance			
10:00		Rückenfit		FitForWeekend
11:00		Yoga <sup>NEW</sup>		
12:00		Entspannung <sup>NEW</sup>		
16:00	Starke Mitte			
17:00		five-Gym		
17:30				
18:00			Cycling <sup>NEW</sup>	

## Samstag

Zeit	Outdoor	Zeit	Cycling Loft
10:15	Weekend-Burner <sup>NEW</sup>	11:00	Cycling

## Sonntag

Zeit	Outdoor
10:00	Bauch Beine Po Spezial

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Fr: 08<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> Uhr

Achtung: Änderung der Öffnungszeiten möglich!

Sa: 10<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> Uhr

So: 09<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr

### KINDERBETREUUNG:

Montag & Donnerstag:

16<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> Uhr

Dein aktiVital-Gesundheitsclub:  
(0340) 250 843 72