

Sommerkursplan 2026

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	Outdoor
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		
18:00	Body-Styling		Cycling	Starke Mitte
19:00	Body Pump	Aroha		

Kraft/Beweglichkeit/Entspannung

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	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

Mittwoch

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft	Outdoor
9:00				
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				Engpassdehnung
17:30	BBP Express		Cycling	
18:00	Fighting Fit			Starke Mitte
19:00		Power & Punch	Cycling	Engpassdehnung
20:00	Full Body 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	Let's Dance		
20:00	Body Balance Express			

Samstag

Zeit	Cycling Loft
11:00	Cycling

Freitag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Outdoor
9:00	Let's Dance		
10:00		Rückenfit	Fit For Weekend
11:00	Yoga		
12:00	Entspannung		
16:00	Starke Mitte		
16:45		five-Gym Express	
17:30	Woman In Balance		
	Frau im Fokus		
19:00			

Sonntag

Zeit	Outdoor
10:00	Bauch Beine Po Spezial



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Fr: 08⁰⁰ - 22⁰⁰ Uhr

Sa: 09⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr

So: 09⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr

KINDERBETREUUNG:

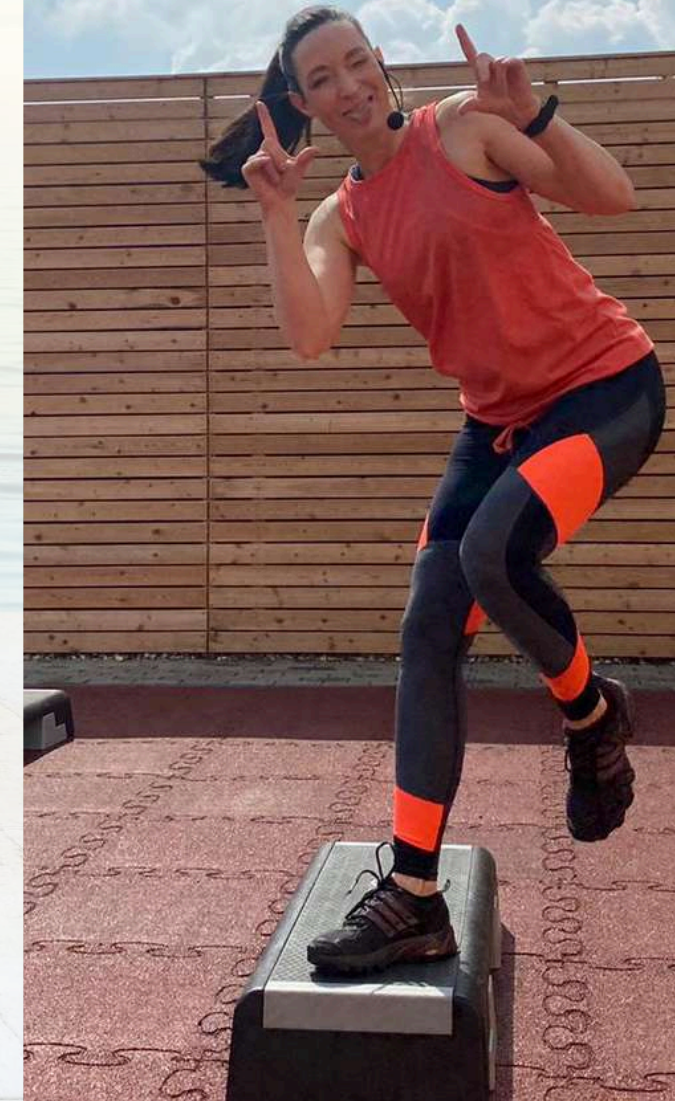
Montag & Donnerstag:

16⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr

Sommerkursplan

2026

Dein aktiVital-Gesundheitsclub:
(0340) 250 843 72



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

HIIT ● ist ein hochintensives und funktionelles Kraft- und Ausdauertraining

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

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

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, das 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