

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  | Samstag  | Sonntag  |
|---|--|--|---|--|----------|----------|
| Boxhalle/Kursraum                                 | Boxhalle/Kursraum                                      | Boxhalle   | Boxhalle  | Boxhalle   | Boxhalle | Boxhalle |
| <b>Personaltraining<br/>nach<br/>Vereinbarung</b> | <b>Personaltraining<br/>nach<br/>Vereinbarung</b>      | <b>Personaltraining<br/>nach<br/>Vereinbarung</b>                | <b>Personaltraining<br/>nach<br/>Vereinbarung</b> | <b>Personaltraining<br/>nach<br/>Vereinbarung</b>      |          |          |
|   |  |  |   |  |          |          |
|   |  |  |   |  |          |          |
|   |  |  |   |  |          |          |
| <b>17.00 – 18.00<br/>Boxen</b>                    | <b>17.00 – 18.00<br/>Boxen</b>                         | <b>17.00 – 18.00<br/>Boxen</b>                                   |   | <b>17.00 – 18.00<br/>Boxen</b>                         |          |          |
| <b>18.00 – 19.00<br/>Boxen</b>                    | <b>18.00 – 19.30<br/>Boxen<br/>Technik &amp;Taktik</b> | <b>18.00 – 19.00<br/>Boxen</b>                                   | <b>18.00 – 19.00<br/>Sparring</b>                 | <b>18.00 – 19.30<br/>Boxen<br/>Technik &amp;Taktik</b> |          |          |
| <b>19.00 – 20.00<br/>Zirkeltraining</b>           | <b>19.30 – 21.00<br/>Thaiboxen**</b>                   | <b>(19.00 – 20.00)<br/>(Boxen / Athleten)<br/>(Wettkampftr.)</b> | <b>19.00 – 20.30<br/>Thaiboxen**</b>              | <b>19.30 – 21.00<br/>Thaiboxen**</b>                   |          |          |

| Montag  | Dienstag                                    | Mittwoch                           | Donnerstag                            | Freitag                             | Samstag                               | Sonntag                        |
|---|---|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Kursraum OG   | Kursraum OG                                 | Kursraum OG                        | Kursraum OG                           | Kursraum OG                         | Kursraum OG                           | Kursraum OG                    |
|   | <b>9.00 - 10.00<br/>Pilates &amp; Relax</b> |                                    | <b>10.00 – 11.00<br/>Rückenfit</b>    |                                     | <b>10.00 – 10.45<br/>Yoga</b>         | <b>10.15 - 11.15<br/>Salsa</b> |
| <b>10.45 – 11.45<br/>Body Complete</b>  |   |                                    |                                       |                                     |                                       |                                |
|   |   |                                    | <b>16.00 – 16.45<br/>Yoga</b>         |                                     |                                       |                                |
| <b>17.00 – 18.00<br/>Bodystyling</b>  |   | <b>17.00 – 18.00<br/>Pilates</b>   | <b>17.30 – 18.15<br/>Zumba</b>        | <b>17.30 – 18.15<br/>Power Hour</b> | <b>17.00 – 18.00<br/>Power Dumble</b> |                                |
| <b>18.00 – 19.00<br/>Indoor Cycling <u>EG!</u></b><br>-----<br><b>18.30 – 19.15<br/>Zumba</b> |   | <b>18.00 – 18.45<br/>Rückenfit</b> | <b>18.15 – 19.00<br/>BBP</b>          | <b>18.15 – 19.00<br/>Total Body</b> |                                       |                                |
|   |   |                                    | <b>19.00 – 20.00<br/>Power Dumble</b> |                                     |                                       |                                |
|   |   |                                    |                                       |                                     |                                       |                                |

## **Kursbeschreibungen:**

### **Aerobic:**

Gelenkschonendes Herzkreislauftraining zur optimalen Fettverbrennung mit einfachen Choreographien; geeignet für Einsteiger

### **BBP:**

Problemzonentraining ohne Hilfsmittel

### **Bodystyling:**

Fit von Kopf bis Fuß; ausgewogenes Ganzkörpertraining mit Kleingeräten

### **Indoor Cycling:**

Optimales Herzkreislauftraining auf dem Rad (Schwinn-Bikes) - Hier wird richtig geschwitzt!!!

### **Power Dumble:**

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

### **Rückenfit :**

Mach deinen Rücken stark für den Alltag! Geeignet für alle!!

### **Yoga:**

Neue Kraft schöpfen, Stress abbauen, Konzentration, Gelassenheit und Lebensfreude erhöhen.

Zu innerer Klarheit und Ruhe kommen.

### **Total Body:**

Die Powerstunde! Definition der Muskulatur an Bauch, Beinen, Po und Armen sowie Stärkung des Rückens. Ein abwechslungsreiches Kräftigungstraining mit verschiedenen Hilfsmitteln. Langeweile hat hier keine Chance!

### **Pilates:**

Rumpfstabilisation und Aktivierung der Tiefenmuskulatur mit harmonischen Bewegungen im Fluss deiner Atmung.

Finde deine Mitte und schenke deinem Körper und Geist neue Kraft.

### **Salsa:**

Tanzen nach lateinamerikanischen Rhythmen

### **Power Hour:**

Die richtige Stunde für alle die sich richtig „austoben“ wollen. Ausdauer verbessern, Muskeln kräftigen und Fett verbrennen!!

Das ideale Konzept (Ausdauer + Kräftigung) für alle die etwas für ihren Körper tun wollen.