

**MONTAG**

08:00 - 22:00

**8:45 - 9:30**\*  
Wirbelsäule**9:45 - 10:45**HOT IRON®  
Siehe Aushang**11:00 - 11:45**\*  
Wirbelsäule**DIENSTAG**08:00 - 13:00  
15:00 - 22:00**8:30 - 10:00**\*\*  
Yoga**18:15 - 19:15**\*  
BodyFlow**19:20 - 19:50**\*  
BALLance®  
-> Teilnehmerliste**20:00 - 20:45**\*\*\*  
REHA Sport**MITTWOCH**

08:00 - 22:00

**8:45 - 9:30**\*  
Wirbelsäule**9:35 - 10:05**\*  
BALLance®  
-> Teilnehmerliste**10:15 - 11:00**\*\*\*  
REHA Sport**17:30 - 18:30**HOT IRON®  
Siehe Aushang**18:40 - 19:25**\*  
Pilates**19:30 - 20:30**\*  
Zumba®**DONNERSTAG**08:00 - 13:00  
15:00 - 22:00**9:00 - 10:00**\*  
Indoor Cycling**10:15 - 11:00**\*  
Wirbelsäule**17:15 - 18:25**\*  
Yoga**18:30 - 19:30**\*  
Zumba®**19:45 - 20:45**\*  
Indoor Cycling**FREITAG**


08:00 - 21:30

**9:00 - 9:45**\*  
Wirbelsäule**10:00 - 11:15**\*  
Yoga  
-> Teilnehmerliste**SAMSTAG**09:00 - 13:00  
15:00 - 19:00**17:00 - 18:00**

Let's surprise

**SONNTAG**15:00 - 20:00  
auch Feiertags**LEGENDE:**
 RÜCKEN / BODY & MIND

 FIGUR / KRAFT

 HERZ-KREISLAUF

 REHA

\* für Alle

\*\* für Fortgeschrittene

\*\*\* mit ärztl. Verordnung

Feiertags findet  
keine Gymnastik statt**TEILNEHMERZAHL-BEGRENZUNG LAUT AUSHANG****18:10 - 18:35**\*  
Bauch Aktiv**18:45 - 19:45**HOT IRON®  
Siehe Aushang**20:00 - 21:30**\*\*  
Yoga**19:00 - 20:00**HOT IRON®  
Siehe Aushang**17:00 - 18:00**\*  
Indoor Cycling

## Yoga

Intensives Yoga ist ein moderner freier Stil des Hatha Yoga. Sukzessiv wird der Körper in seine ideale Körperhaltung gebracht und der Energiefluss im Körper deutlich verbessert. Dadurch stellt sich ein gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebenskraft sowohl geistig als auch körperlich ein.

## Bodyflow

Ein Training für Körper, Geist und Seele. Der Fokus in dieser Stunde liegt auf fließenden, kraftvollen Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen.

## Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem v.a. die tiefer liegenden, Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Ein Wechsel zwischen An- und Entspannung mit optimaler Atembegleitung.

## Wirbelsäulegym

Gezielte Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskelgruppen, die zur Stabilisation der Wirbelsäule beitragen. Geeignet für Rückenprävention und -rehabilitation.

## BALLance®

Genieße eine sanfte Entspannung durch die Aufrichtung der Wirbelsäule und dem Lösen der Verspannungen im Rückenbereich.

## HOT IRON®

HOT IRON® 1:

Einstieg in ein Langhanteltraining, mit Training im Bereich Kraftausdauer.

HOT IRON® 2:

Weiterführendes Langhanteltraining mit mehr Arbeit im Bereich Muskelaufbau und Kraftausdauer.

IRON CROSS®:

Komplexes Langhanteltraining mit ausschließlicher Arbeit im Muskelaufbau.

Alle Stundeninhalte bauen aufeinander auf.

## Indoor Cycling

Unterstützt durch motivierende Trainer und mitreißender Musik werden vor allem die Ausdauer und die Beinmuskulatur trainiert. Hier wird mit Polar-Uhr in Deiner ermittelten idealen Herzfrequenz trainiert!

## Zumba®

Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit Musik. Aus dieser Kombination entsteht ein begeisternder und sehr effektiver Fitnesstraining.

## Bauch-Aktiv

Eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Rumpfmuskulatur.

## Skigymnastik

Eine prima Kombination von Ausdauer- und Krafttraining. Wie letztendlich der Kurs aufgebaut ist, entscheidet der Kursleiter. Skigymnastik ist darauf ausgerichtet, die Belastbarkeit der Muskeln und Gelenke zu verbessern und deren Ausdauer und Stabilität zu erhöhen. Besonders Rücken-, Rumpf- und Schultermuskulatur sind für einen sicheren Stand am Hang und im Alltag wichtig.