

# Trainingsfläche und Kurse

## Montag

12:00 Uhr - 20:00 Uhr



16:15-17:15 Uhr  
Tabata

## Dienstag

12:00 Uhr - 20:00 Uhr

10:00-11:00 Uhr  
Lungensport **Reha-**  
**kurs**

11:00-12:00 Uhr  
Lungensport **Reha-**  
**kurs**

16:15-17:15 Uhr  
Rücken Fit

17:30-18:30 Uhr  
Indoor-Cycling

## Mittwoch

06:00 Uhr - 20:00 Uhr

12:00-12:30 Uhr  
Bauch-Express



17:00-17:30 Uhr  
Bauch-Express

## Donnerstag

12:00 Uhr - 20:00 Uhr



16:30-17:30 Uhr  
Yoga

18:00-19:00 Uhr  
Core Fit

## Freitag

06:00 Uhr - 18:00 Uhr

12:00-13:00 Uhr  
Indoor-Cycling

## Samstag

08:00 Uhr - 15:00 Uhr

10:00-10:30 Uhr  
Bein-Express

Kurs verpasst?

Zu unseren Online-Kursen:



Folgt uns auf:



## Indoor-Cycling

Das gruppenorientierte Ausdauertraining auf dem Bike ist eine gelenkschonende Alternative zum herkömmlichen Lauftraining. Gleichzeitig können alle Teilnehmer aller Fitnesslevel zusammen trainieren, da eine individuelle Widerstandsregulation möglich ist. Mit Unterstützung von Musik entwickelt sich eine hohe Gruppenmotivation, die sowohl für jede Menge Spaß sorgt, als Dich auch an Deine Grenzen treibt.

## Tabata

Die Tabata Methode ist ein Fettverbrennungs-Programm, bei dem gleichzeitig möglichst viele Muskeln beansprucht werden. Das Tabata Workout setzt sich aus einer Abfolge verschiedener Übungen zusammen. Inbegriffen sind sowohl Übungen mit Deinem eigenen Körpergewicht, als auch die Nutzung von verschiedenen Trainingsgeräten.

## Rücken Fit

Beim Rücken Fit stehen gezielte Übungen zur Stabilisierung des Rückens im Vordergrund. Ideal um belastenden Rückenbeschwerden den Kampf anzusagen. Verspannungen und Schmerzen im Rücken, sowie die Kräftigung der Muskelgruppen, sollen spürbar verbessert werden. Für Abwechslung und Herausforderung sorgt der Einsatz verschiedener Kleingeräte.

## Yoga

Durch die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden Beschwerden präventiv vorgebeugt, die durch Stress oder Bewegungsmangel entstehen. Die Muskeln werden gekräftigt und gelockert, Verspannungen lösen sich und Haltungsmuster verändern sich.

## Core Fit

Core Fit ist eine bunt gemischte Einheit mit unterschiedlichen Fitnesstrends wie Crossfit, Tabata und Freeletics. Ein Power Workout, das Deine allgemeine Fitness verbessert. Du trainierst mit Deinem eigenen Körpergewicht oder auch mit Kleingeräten.

## Bauch-Express

Während der halben Stunde-Bauch Express steht, wie der Name es schon deutlich macht, die Kräftigung der Körpermitte im Fokus. Du wirst innerhalb der 30 Minuten an Dein Limit gehen und Deine Bauchmuskulatur zum Glühen bringen. Der Kurs findet auf der Trainingsfläche im Freihandlungsbereich statt. Vor Kursbeginn solltet Ihr euch selbstständig aufwärmen.

## Bein-Express

Während der halben Stunde Bein-Express steht Deine gesamte Beinmuskulatur im Fokus. Innerhalb der 30 Minuten werden wir Deine Beinmuskulatur durch eine hohe Intensität kräftigen, sodass Du für einen beschwerdefreien Alltag gut gewappnet bist. Der Kurs findet auf der Trainingsfläche im Freihandlungsbereich statt. Vor Kursbeginn solltet Ihr euch selbstständig aufwärmen.

Kurs verpasst?

Zu unseren Online-Kursen:



Folgt uns auf:

