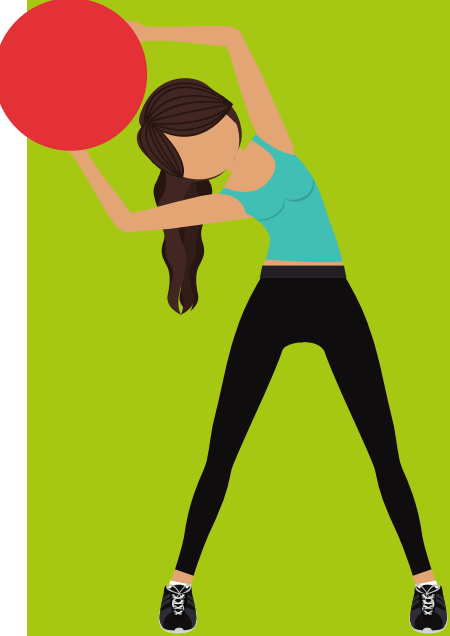


# Trainingsfläche und Kurse


**Montag**  
12:00 Uhr - 20:00 Uhr



17:00-18:00 Uhr  
**HIT**  
mit Johanna

18:00-19:00 Uhr  
**REHA** Rehasport  
mit Johanna

**Dienstag**  
12:00 Uhr - 20:00 Uhr



17:30-18:30 Uhr  
**Indoor-Cycling**  
mit Meike

**Mittwoch**  
06:00 Uhr - 20:00 Uhr

**REHA** 11:00-12:00 Uhr  
**Rehasport**  
mit Johanna



17:00-18:00 Uhr  
**NEW** **Krafttraining**  
mit Johanna

18:00-19:00 Uhr  
**Yoga meets Pilates**  
mit Johanna

**Donnerstag**  
12:00 Uhr - 20:00 Uhr

10:00-11:00 Uhr  
**Lungensport** **REHA**  
mit Michaela

11:00-12:00 Uhr  
**Lungensport** **REHA**  
mit Michaela



17:00-18:00 Uhr  
**Pilates**  
mit Joa

18:00-19:00 Uhr  
**Rücken-Fit**  
mit Joa

**Freitag**  
06:00 Uhr - 18:00 Uhr

12:00-13:00 Uhr  
**Indoor-Cycling**  
mit Joa

**Samstag**  
08:00 Uhr - 15:00 Uhr



Jetzt Platz im Kurs  
reservieren

Folgt uns auf:



## HIT

In unserem HIT Kurs wechseln wir zwischen intensiven Belastungsphasen und kurzen Erholungspausen, um deine Ausdauer, Kraft und Stoffwechsel anzukurbeln. Dadurch erreichst du einen hohen Nachbrenneffekt, der dein Fett schmelzen lässt und du bringst deine Fitness auf ein neues Level.

Trainerin: Johanna

## Bauch-Express

Der Bauch-Express bringt deine Muskeln innerhalb von 20 Minuten ordentlich zum Brennen. Durch gezielte Übungen wird deine Rumpfmuskulatur so trainiert, dass du deine Kernkraft verbesserst und die Körpermitte für den Alltag stärkst. Um die Zeit effektiv zu nutzen und Verletzungen zu vermeiden, wärme dich vorher selbstständig auf. So können wir direkt loslegen.

Trainerin: Meike

## Pilates

Beim Pilates wird vor allem die Körpermitte gestärkt. Bei dieser eher sanften Trainingsmethode trainierst du mit dem eigenen Körpergewicht und stärkst besonders die Muskeln rund um Rücken, Bauch, Rumpf, Hüfte und Gesäß. Dabei wirst Du deine Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern.

Trainerin: Joa

## Rehasport

Rehasport unterstützt dich dabei, deine Bewegungsfähigkeit zu erhöhen, Schmerzen zu reduzieren und die Gesundheit zu verbessern.

Die Teilnahme an den Kursen ist mit einer ärztlichen Verordnung möglich. Sprich deinen Arzt einfach darauf an, die Kosten werden komplett von der Krankenkasse übernommen.

Trainerinnen: Johanna

## Krafttraining

Das Krafttraining in der Gruppe trainiert deinen gesamten Körper auf Kraft und Stabilität. Mit dem Einsatz von Hanteln stärken wir deine Körperhaltung und bringen deinen Körper in Form. Das angeleitete, freie Krafttraining unterstützt dich dabei Übungen korrekt und effizient auszuführen und neue Reize zu setzen.

Trainerin: Johanna

## Yoga meets Pilates

Die Mischung aus Yoga und Pilates kombiniert Übungen zur Dehnung und Entspannung, mit Kräftigungsübungen zur Stabilität und kontrollierter Atmung. Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, deine Körperhaltung zu verbessern, Muskelungleichgewichte auszugleichen und Stress abzubauen.

Trainerin: Johanna

## Rücken - Fit

Der Rücken Fit Kurs ist ein moderates Training zur Stabilisierung des Rückens. Für Abwechslung sorgt der Einsatz verschiedener Kleingeräte. Ziel des Rücken Fit Kurs ist es vor allem Rückenschmerzen vorzubeugen und für einen angenehmen Alltag zu sorgen.

Trainerin: Joa

## Indoor-Cycling

Indoor-Cycling ist ein gruppenorientiertes Ausdauertraining auf dem Bike und stellt eine gelenkschonende Alternative zum Lauftraining dar. Du wirst mit Unterstützung von Musik an Deine Grenze gebracht und es entsteht eine hohe Gruppenmotivation. Beim Indoor-Cycling wirst Du Deine Ausdauer verbessern und viele Kalorien verbrennen.

Trainerinnen: Meike / Joa

Folgt uns auf:

