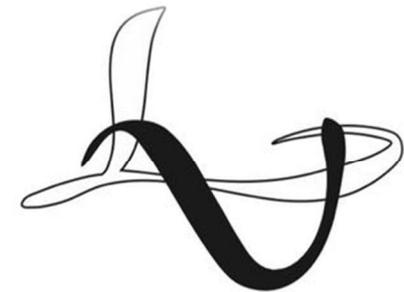


# KURSPLAN

ab 01.01.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00-10:00 Zumba	*ab 23.1. 09:10-10:10 MAWIBA*	09:15-10:15 Pilates	09:15-09:45 Jumping	09:15-10:15 Rückenfit	09:15-09:45 HIIT	09:15-10:15 Bodystyling
10:05-11:05 Rückenfit	09:15-09:45 Jumping 09:55-10:25 Sixpack-Workout	10:20-10:50 Ballet Workout quick	09:55-10:25 Sling & Tone	10:20-11:20 Yoga	09:50-10:20 Sixpack-Workout	
17:30-18:30 Yoga	17:30-18:30 Step Aerobic	18:00-19:00 HIIT		17:00-18:00 Ballet Workout		
18:30-19:15 Sling & Tone	18:30-19:30 Pilates		18:30-19:30 Functional Workout			
19:15-20:15 Bodystyling		19:10-20:10 Jumping Intervall	20:00-21:00 Zumba			



Fitness für Frauen

<b>Zumba</b>	Abtanzen zu toller Musik mit großartigen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne, dass man es überhaupt merkt.
<b>Rückenfit</b>	Ein Mix aus mobilisierenden und kräftigenden Übungen die, die Rückenmuskulatur stärkt.
<b>Sling &amp; Tone</b>	Ein hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem Du Dein eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand nutzt. Der Schlingtrainer ist ein nicht elastisches Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen in dem sowohl Stehend als auch im Liegen trainiert wird.
<b>Step Aerobic</b>	Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der Choreographie wird begleitend auch der gesamte Rumpf trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert. Dieses Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers.
<b>Bodystyling</b>	Ganzkörperkräftigung und Kalorienverbrennung auf höchstem Niveau.
<b>Jumping</b>	Perfektes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, das mehr als 400 Muskelgruppen fordert. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen der traditionellen Aerobic, aber auch Kraftsport stammende Moves ausgeführt – allerdings im Zusammenspiel mit der Schwerkraft. Dadurch ist dieses Workout weitaus gelenkschonender als andere Sportarten.
<b>Sixpack- Workout</b>	Hiermit aktivierst Du alle Deine Bauchmuskelgruppen und arbeitest effektiv an Deinem Sixpack.
<b>Ballet Workout</b>	Bewegungselemente aus dem Ballett werden zu einem tollen Workout! Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining mit Fokus auf Körperbeherrschung, Haltung und Anmut.
<b>Pilates</b>	Mobilisierende Übungen, die gleichzeitig die Tiefen- und Stützmuskulatur trainieren.
<b>Lady Pump</b>	Intensives Krafttraining mit Langhantel, das Muskeln aufbaut und den gesamten Körper strafft und definiert. Zu motivierender Musik werden mit der Langhantel die perfekten Reize gesetzt um dein gewünschtes Figurziel zu erreichen
<b>Abs &amp; Butt</b>	Hiermit aktivierst Du alle Deine Bauchmuskelgruppen und zudem stärkst du deine Muskeln und festigst Deinen Po. Baue eine wohlgeformte Figur auf.
<b>Yoga</b>	Bei unserem Yoga verschmelzen dein Körper, Geist und Atem zu einer Einheit. Der Yogi geleitet dich ohne Pause von einer Übung zur nächsten. Perfekt zum Abschalten!
<b>Functional Workout</b>	Die perfekte Mischung aus moderner Trainingslehre mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen die gleichzeitig Kalorien verbrennen, deinen Körper mobiler machen und die Beweglichkeit verbessern!
<b>HIIT</b>	High Intensity Intervall Training – Kräftigungsübungen für den ganzen Körper in kurzen und intensiven Intervallen.
<b>MAWIBA</b>	MAWIBA ist ein Tanzkonzept für Schwangere und Mamas, die mit ihren Babys in einer Tragehilfe zu beckenbodenaktivierenden Choreographien tanzen.