

IHR KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9–9.45 Uhr AQUA	9–9.45 Uhr AQUA	9–9.45 Uhr AQUA	9–9.45 Uhr AQUA	9–9.45 Uhr AQUA
10–10.45 Uhr RÜCKEN FIT	10–11 Uhr BODY FIT	10–10.45 Uhr PILATES	10–10.45 Uhr BODY FIT	9–9.45 Uhr QIGONG
		11–11.45 Uhr REHA-KÖNIG		10–10.45 Uhr YOGA
			15–16 Uhr FLOAT FIT Voranmeldung!	
15.45–16.30 Uhr QIGONG		16–16.30 Uhr STRETCH & RELAX RÜCKEN	16–17 Uhr FLOAT FIT Voranmeldung!	16–16.30 Uhr RÜCKEN FIT
17.15–18 Uhr BODY FIT	17.15–18 Uhr PILATES	17.15–18 Uhr BODY FIT	17.15–18 Uhr RÜCKEN FIT	
18.15–19 Uhr AQUA	18.15–19 Uhr ZUMBA	18.15–19 Uhr AQUA	18.15–19.45 Uhr PUNCHING FIT	18.15–18.45 Uhr AQUA
		18.15–19.15 Uhr YOGA		
	19–19.45 Uhr RÜCKEN FIT			

Änderungen vorbehalten. Den tagesaktuellen Kursplan finden Sie an der Wand vor dem Studio.

ODER ENDLICH MAL EIN PERSONAL TRAINING?

Dann schnell einen Termin mit einem unserer Trainer buchen.
Sprechen Sie uns an oder vereinbaren Sie telefonisch Ihren persönlichen Termin unter 03391 – 40 35 0

Für Tages- und Übernachtungsgäste sind alle Kurse bereits im Preis inbegriffen.
Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

AQUA

Ganzkörpertraining im Wasser zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer

AQUA POWER

Hier lassen wir das Wasser brodeln und die Muskeln brennen

PILATES

Stärkung der Muskulatur durch Dehn- und Kräftigungsübungen

ZUMBA®

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout

BODY FIT

Auspowern von Kopf bis Fuß

REHA-KÖNIG

Schonende Gymnastik für die Wirbelsäule

RÜCKEN FIT

Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit

STRETCH & RELAX

Stretching als Vorbeugung gegen Verspannungen, Entspannung als Ausgleich

STRETCH & RELAX RÜCKEN

Kombination aus Rücken Fit und Stretch & Relax

FLOATFIT

Ganzkörper-Workout auf dem Aquaboard für mehr Ausdauer und Koordination

PUNCHING FIT

Intensives Herz-Kreislauf-, Intervall- und Kraftausdauertraining in Verbindung mit Boxtechniken

QIGONG

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform

VINYASA YOGA

Kombination von Körper- und Atemübungen sowie Meditation.

ÖFFNUNGSZEITEN STUDIO

Montag bis Freitag 8 bis 21 Uhr
Am Wochenende und an Feiertagen 8 bis 18 Uhr