



Kraft

Ausdauer

Prävention



LadyFitnessClub

Kurse unter 3 Personen finden leider nicht statt.

*nur für angemeldete Kursteilnehmerinnen

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

18:00 – 18:45, Marlen
 Schöner Rücken

18:45 – 19:30, Katja
 X-Co Power

19:30 – 20:15, Katja
Dance

20:15 – 21:30, Jessi
Pole Dance Einsteiger
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

16:00 – 17:45
Playtime Pole Dance*

18:00 – 19:00, Alex
 Ladyletics

19:00 – 20:00, Alex
Step

20:15 – 21:30, Moni
Pole Dance
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

9:00 – 10:30, Vroni
 WSG

17:30 – 18:45, Sonja
 Heavy Hour

18:45 – 19:30, Alex
Jump

19:30 – 20:30, Alex
Body, Mind & Flexibility

16.00 – 17.45
Playtime Pole Dance*

18:00 – 19:00, Nicki
 deepWORK®

19:00 – 20:00, Nicki
Dance Workout

20:15 – 21:00
Jeden ersten Donnerstag im Monat
Vorträge zu verschiedenen Themen

9:30 – 11:00, Vroni
 YoPi

17:30 – 18:15, Lisa
Jump

18:30 – 19:45, Moni
Pole Dance
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

09:30 – 12.30
Playtime Pole Dance*

Sonntag

09:15 – 10:15, Sabine
 Indoor Cycling

11.15 – 13.00
Playtime Pole Dance*



Kraft

Ausdauer

Prävention



LadyFitnessClub

Kurse unter 3 Personen finden leider nicht statt.

Pole Dance Playtime

Während der Playtime können unsere Pole Dance Damen die Stangen selbstständig zum üben nutzen

Pole Dance*

Pole Dance ist eine Tanzsportart an und um eine vertikale Stange, die Kraft, Ausdauer, Eleganz und Beweglichkeit fördert.

Vorträge

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Faszien, Ernährung, Nahrungsergänzung...Einmal im Monat möchten wir euch über diese wichtigen Themen rund um euer Training und eure Gesundheit aufklären.

deepWORK®

Beim deepWORK® wird im Einklang mit der Atmung nach dem Ying und Yang Prinzip mit wechselnder Anspannung und Entspannung trainiert.

Ein funktionelles Training für Körper und Geist, das durch seine unterschiedlichen Levels für Anfänger bis Profi geeignet ist.

schöner Rücken

Hier liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Besonderer Fokus liegt auf der korrekten Ausführung und der Übertragbarkeit in den Alltag. So werden dauerhaft Haltungsfehler & Rückenprobleme vorgebeugt.

Heavy Hour

Ein bunter Mix aus Kraft und Ausdauer, welcher von der Trainerin im Wochenwechsel gestaltet wird. Die Hilfsmittel sind hier beispielsweise Step, X-Co (mit Granulat gefüllte Aluminiumröhren) und Flexibar (Schwingstab).

Step

Fatburn, Power und guten Laune Kick. Step Aerobic macht Spaß und ist ein tolles Training für den gesamten Körper. Das Workout verbrennt Unmengen an Kalorien, stärkt das Herz-/Kreislaufsystem und fördert Haltung, Balance und Koordination.

Dance / Dance Workout

= Zumba mit Fokus auf Fitness & Dance
Der Fokus liegt zwar auf dem Tanzen, die Muskeln kommen in dieser Stunde aber nicht zu kurz.

WSG = Wirbelsäulengymnastik

Bei der Wirbelsäulengymnastik besteht der Schwerpunkt in der Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Besonderer Fokus liegt auf der korrekten Ausführung und der Übertragbarkeit in den Alltag.

Jump

Jump ist ein intensives Kraftausdauertraining auf einem kleinen Trampolin. Verbessert Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und wirkt sich besonders positiv auf die Tiefenmuskulatur im Mittelkörper, besonders die Bauch- und Hüftbeugemuskulatur aus.

Ein schweißtreibendes Workout mit hohem Spaßfaktor.

** um die Beweglichkeit zu fördern, dürfen alle Pole Dance Damen in den BMF Kurs, außerdem dürfen alle Mitglieder an dem Stretchingpart der Pole Dance Stunde teilnehmen*

X-Co Power

X-Co Workout kombiniert Elemente aus dem klassischen Aerobic mit X-Cos. X-Cos sind Hanteln, die mit einer Schwungmasse aus Granulat gefüllt sind. Diese Schwungmasse wird bei jeder Bewegung mit beschleunigt und muss dann abgebremst werden.

Body, Mind & Flexibility*

Pilates, Stretch oder Relax Elemente... Hauptsache den Körper runter bringen

Indoor Cycling

Unter Indoor Cycling versteht man ein gezieltes Herz-/Kreislauftraining auf Standfahrrädern mit variablem Widerstand. Die Trainerin und motivierende Musik geben den Takt vor. Dynamisches Gruppentraining mit Funfaktor.

Ladyletics

Bei Ladyletics werden mit verschiedenen Kleingeräten der ganze Körper gestärkt und gestrafft sowie die Ausdauer verbessert.

YoPi

YoPi verbindet in einer einzigartigen Mischung die beiden beliebten Sportarten Yoga und Pilates. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

