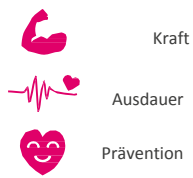


Ab August 2019



# LadyFitnessClub

Kurse unter 3 Personen finden leider nicht statt.

\*nur für angemeldete Kursteilnehmerinnen

Kursplan Sommer 2019

## Montag

07:15 – 08:00, Vroni  
**Indoor Cycling\***

09:00 – 10:00  
**Bodystyling**

17:45 – 18:30  
**Schöner Rücken**

18:30 – 19:15  
**Xco-Power**

19:15 – 20:00  
**Dance**

20:00 – 21:15  
**Pole Dance\***  
„Beginner Level“  
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

## Dienstag

09:00 – 10:00  
**Bodystyling**

17:00 – 18:15  
**Pole Dance\***  
„Advanced Level“  
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

18:15 – 19:15, Alex  
**Ladyletics**

19:00 – 20:00  
**Outdoor Fitness**

19:15 – 20:15, Alex  
**Mixed Class**

## Mittwoch

9:00 – 10:15, Vroni  
**Wirbelsäulen-Gymnastik**

10:15 – 11:00, Vroni  
**Drums Alive**

17:30 – 18:45, Sonja  
**Heavy Hour**

18:45 – 19:30, Alex  
**Bauch-Beine-Po**

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

## Donnerstag

09:00 – 10:00  
**Jumping Fitness**

10:15 – 11:00, Mandy  
**Functional Sling**

17:00 – 18:00, Renate  
**Relax & Stretch Yoga**

18:00 – 19:00  
**Deep Impact Workout**

19:00 – 20:00  
**Zumba®**

20:00 – 21:15  
**Pole Dance\***  
„Intermediate Level“  
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

## Freitag

07:00 – 08:00  
**Outdoor Fitness**

07:15 – 08:00  
**Zirkel-power**

9:30 – 11:00, Vroni  
**YoPi**

17:30 – 18:15, Lisa  
**Jumping Fitness\***

## Samstag

10:00 – 11:15, Renate  
**Vinyasa Energy Yoga**

## Sonntag



Kraft

Ausdauer

Prävention



# LadyFitnessClub

Kurse unter 3 Personen finden leider nicht statt.

## Bodystyling

Strafft und festigt gezielt Bauch, Beine und Po, trainiert die Rückenmuskeln und sorgt für straffe Arme und schöne Schultern.

## YoPi

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

## Mixed Class

Getreu dem Motto „Spaß bei der Fettverbrennung“ bieten wir hier je nach Stimmung, Wünschen und Teilnehmern einen bunten und abwechslungsreichen Mix aus unseren verschiedenen Kursen

## 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.

## Yoga

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die verschiedenen Atem- und Kraftübungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene sehr gut geeignet.

## Ladyletics

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

## Fatburner

Fett verbrennen und Spaß haben! Ein bunter Mix aus Low & High Impact Übungen bringt dich richtig ins Schwitzen.

## Dance / Zumba

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

## Body, Mind & Flexibility\*

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

## schöner Rücken, Rücken Fit & Wirbelsäulengymnastik

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 Haltungfehler & Rückenprobleme vorgebeugt. Die Wirbelsäulengymnastik geht noch etwas mehr auf bereits bestehende Beschwerdebilder ein.

## Deep Impact Workout/Zirkelpower

Funktionelles Training mit Kleingeräten.  
Es werden alltagsrelevante und komplexe Bewegungsabläufe durchgeführt, welche mehrere Gelenke und Muskelgruppen beanspruchen

## Outdoor Fitness

Funktionelles Training an der frischen Luft, das eure Kraft, Ausdauer und Stabilität fordert und fördert. Frische Luft und Natur fördern zusätzlich den Stressabbau

## Pole Dance\*

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

## Functional Sling

Funktionales Schlingentraining für den ganzen Körper. Durch das Eigenkörpergewicht kann die Intensität individuell gewählt werden.

## 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).

## Drums

Spaß und tolle Choreografien, die die körperliche, kognitive, soziale und Emotionale Gesundheit für alle Menschen jeden Alters und aller Fähigkeiten verbessern.

## Bauch-Beine-Po

Der Klassiker unter den Gruppenkursen.  
Straffen, Formen und Festigen der „Problemzonen“ Bauch, Beinen und Po unter Nutzung verschiedener Utensilien.

## 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.