

Fitness für Frauen muss nicht teuer sein!

Großzügige Trainingsflächen

- Top Geräteausstattung für Fitness- und Cardioworkout
- separate Umkleidekabinen
- Figurtraining
- Duschen kostenlos
- Stretchingarea
- TV-Entertainment
- Kurzhantelbereich
- eigene Getränke erlaubt
- moderner Saunabereich mit Dampfbad
- 360 Tage im Jahr geöffnet
- kostenlose Trainerbetreuung
- Ernährungsseminare
- Kursangebote



Erfolge
messbar machen
mit kostenlosen
Checkups

Unser Kursangebot auf einen Blick!

NEU! Gültig ab 29. Mai 2017

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30					Pilates		
10:30	Pilates		Zumba®		Bodyforming		Fatburner
11:30	deepWORK®	Yoga	Rücken-Fit			Rücken Express	Bodyforming
16:30			Yoga (90 Min.)		Zumba®		
17:30	Rücken-Fit	BOP Express		Fatburner	Pilates	Core Express	BOP Express
18:30	Bodyforming	Fatburner	Zumba®	Pilates	Bodyforming		
19:30	Fatburner	Rücken-Fit	Bodyforming	Stretch & Relax			
20:30							

Kursraum

BOP-Express (30 Min.)

- Figurtraining zur gezielten Straffung von Bauch, Oberschenkel und Gesäß. Bitte vorher aufwärmen!

Bodyforming

- Effektives Problemzonentraining mit den Schwerpunkten Bauch, Beine und Gesäß. Hierbei kommen abwechslungsreiche Trainingsprinzipien zum Einsatz, die die Effizienz der Übungen erhöht.

Rücken-Fit

- Wirbelsäulengymnastik zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen, Verbesserung der Haltung im Alltag und Steigerung der Entspannungsfähigkeit.

Fatburner

- Gezieltes Ausdauertraining. Mit viel Spaß schmelzen die Pfunde.

Rücken Express (30 Min.)

- Gezielte Kräftigungsübungen zur Stärkung des Rückens. Bitte vorher aufwärmen!

Neu

Stretch & Relax

- Dehnungs- und Entspannungsübungen für den ganzen Körper verbessern Deine Haltung, Beweglichkeit und Mobilität. Verspannungen werden gelöst, und Stress abgebaut.

Yoga

- Asanas (körperliche Übungen) gemischt mit Atemtechniken und Konzentrationsübungen der indischen Philosophie. Für ein wunderbares Gleichgewicht zwischen seelischer und körperlicher Gesundheit.

Pilates

- Pilates vereint die Vorteile eines sanften, aber äußerst effektiven Trainings für alle Altersgruppen. Spezielle Übungen kräftigen die Muskulatur, halten die Gelenke beweglich und formen eine schöne Figur. Das Ergebnis: besseres Körpergefühl, mehr Ausstrahlung und innere Ruhe.

Core Express (20 Min. intensiv)

- BAUCH muss weg! Bitte vorher aufwärmen!

Neu



deepWORK® (Barfuß-Training!)

- Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Geistige und körperliche Gegensätze eines funktionellen Trainings werden vereint, aktive und passive Arbeit wechseln sich ab, und bringen so jeden Teilnehmer an seine persönliche Grenze.



- Kombination aus lateinamerikanischen Tanz und Körperkräftigung. Eignet sich insbesondere zur Fettverbrennung durch effektives Intervalltraining.