

Fitness für Frauen muss nicht teuer sein!

Großzügige Trainingsflächen

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



Erfolge
messbar machen
mit kostenlosen
Checkups

Unser Kursangebot auf einen Blick!

Gültig ab 6. Mai 2018

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	Bodyforming		Langhantel	BOP Express	Pilates		
10:30	Pilates	Yoga (60 Min.)	Zumba®		Bodyforming	Bodyforming	Step
11:30			Rücken-Fit			Rücken-Fit	Bodyforming
16:30		deepWORK®	Yoga (90 Min.)	XTREME	Zumba®	Yoga (90 Min.)	
17:30	Core Express	Langhantel		Pilates	Pilates		XTREME
18:30	Bodyforming	Fatburner	Zumba®	Step	Bodyforming		
19:30	Fatburner	Rücken-Fit	Bodyforming	Stretch & Relax			
20:30	Rücken-Fit		Core Express				

Kursraum

Neu

Neu

Yoga

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

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.

Core Express (20 Min. intensiv)

- Gezielte Übungen für eine gekräftigte Körpermitte. Bitte vorher erwärmen!

Langhantel

- Langhanteltraining zur Kräftigung des gesamten Körpers. Muskelaufbau und Fettverbrennung garantiert.

Step

- Verschiedene Bewegungsabläufe auf höhenverstellbarer Stufe. Fördert Ausdauer und Fettverbrennung. Kräftigt die Muskulatur.

Fatburner

- Gezieltes Ausdauertraining. Mit viel Spaß schmelzen die Pfunde.

Stretch & Relax

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

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.

XTREME

- No Limits! Raus aus der Komfortzone und wachse über dich hinaus. Teilnahme nur ohne gesundheitliche Einschränkungen. Bitte vorher aufwärmen!



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.