













KURSPLAN HAUS 1 - VORMITTAG

AREA	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG		FRETTAG	SONNTAG
	CLASS	FUNCTIONAL	MACHINES	FUNCTIONAL	CLASS	CLASS	MACHINES	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL
08:30									
08:45									
09:00					BREAK-FAST MIX *			SPIN FUSION **	
09:15									
09:30									
09:45									
10:00									
10:15	MOM AND ME *	BACK PACK			MOM AND ME *				
10:30									
10:45			LEAN MACHINES *				LEAN MACHINES *		
11:00									
11:15	VIRTUAL GUIDED STEP CLASS				VIRTUAL GUIDED STRETCHING			VIRTUAL GUIDED YOGA	WEEKEND WARRIOR *
11:30									
11:45						YOGATHLETICS *			
12:00									
12:15				SPIN FUSION **					
12:30									
12:45									
13:00									

KURSPPLAN HAUS 1 - ABEND

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH			DONNERSTAG		FREITAG	
AREA	CLASS	UPPERCUT BOX	CLASS	UPPERCUT BOX	CLASS	UPPERCUT BOX	MASHINES	CLASS	UPPERCUT BOX	CLASS	UPPERCUT BOX
16:00											
16:15											
16:30					HIP HOP 7 – 12J.	BREAK-DANCE 7 – 12J.					
16:45											
17:00											
17:15											
17:30					HIP HOP 13 – 18J.	BREAK-DANCE 13 – 18J.					
17:45											
18:00									POWER RIDE ***	PHYSIO GELENKE	SPIN FUSION ***
18:15	BB PILATES ***	SPIN FUSION ***	YOGATHLETICS *								
18:30						SPIN FUSION ***					
18:45								TRX *			
19:00											
19:15					HARD CORE			LEAN MACHINES			
19:30			TRX **			PHYSIO RÜCKEN *			FLEX *		
19:45	FLEX *										
20:00											
20:15	MOTION *					LET'S ROLL *					
20:30											

KURSPLAN HAUS 2

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
11:00						MODERN ARNIS FREESTYLE & KATA SOFT STYLE
12:00						
17:00						
17:30	KIDS	JUGEND Ab 01.10.2019	KIDS	JUGEND Ab 01.10.2019		
18:00		 AB GELB			 AB GELB	
18:30	JUGEND		JUGEND	ERWACHSENE		
19:00					SPARRING	
19:30	SPARRING	 ANFÄNGER	 AB ORANGE	 ANFÄNGER		
20:00						
20:30	 AB ORANGE	ERWACHSENE	MODERN ARNIS	KATA SOFT STYLE & HARD STYLE		
21:00						

KURSBESCHREIBUNGEN

SINAWALI
GESUNDHEIT FREIZEIT SPITZENSPORT

20 ROUNDS

Die aus dem Boxen stammenden rasanten Schlagbewegungen und Übungen kombinieren dieses Workout zu einer Einheit, die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die Körperhaltung schult.

ARMED AND DANGEROUS

Unter Benutzung verschiedener Trainingsgeräte fokussiert dieser Kurs das Training des Oberkörpers und der Arme.

BREAKFAST MIX

Beginne den Morgen mit einem ausgewogenen Workout mit unterschiedlichen Geräten und Ausdaueranteilen für den ganzen Körper.

BBPILATES

Mit Fokus auf die Atmung und Konzentration auf gezielte Bewegung wird gezielt die Tiefenmuskulatur trainiert. Mix aus ruhig, intensiv und ein wenig Power.

BEST AGE BOXING

Box-Training für Anfänger und die, die etwas ruhiger trainieren wollen. Dieser Kurs ist von geringer Intensität für den Körper aber mit viel Spaß.

CARDIO WORKOUT BOXING

Komm und trainiere wie die Boxchampions. Es werden Fuß- und Handboxkombination verwendet und intensiviert, die ein intensives Ganzkörpertraining garantieren.

CREW BOXING

Hoch Intensives Box-Training für den ganzen Körper, das Kraft und Ausdauer für maximale Ergebnisse kombiniert.

FLEX

Gezieltes Dehntraining für die Mobilität, Stärkung der Bänder und Muskeln und das Bindegewebes. Beugt Verletzungen vor und wirkt unterstützend für das Krafttraining. Früher: Stretching

LEAN MACHINES

Früher: Fitness-Zirkel. Geführtes Gruppen-Zirkeltraining an den stationären Fitness-Maschinen.

LET S ROLL

Faszientraining mit und ohne Faszienrolle und anderen Trainingsgeräten.

MOTION

Kombination von Pilates-, Yoga- und Free-Style-Bewegungen zur Verbesserung der Dehnung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

PHYSIO RÜCKEN

Gezieltes Rückentraining auf der Grundlage neuester physiotherapeutischer Erkenntnisse und mit viel Spaß an Bewegung, Beweglichkeit und Koordination.

PHYSIO GELENKE

Gezieltes Training für die Gelenke auf der Grundlage neuester physiotherapeutischer Erkenntnisse und mit viel Spaß an Bewegung, Beweglichkeit und Koordination.

POWER RIDE

Eine simulierte Outdoor-Abenteuer-Fahrt von flachen Strecken, Serpentinaufstiegen bis zu steilen Anstiegen.

SPIN FUSION

Kombination aus simulierter Outdoor-Fahrt und Kräftigungsübungen neben dem Rad.

TRX

Intensives Krafttraining an TRX-Seilen mit dem eigenen Körpergewicht, das auch die Tiefenmuskulatur stärkt und immer die Bauch- und Rückenmuskulatur

WEEKEND WARRIOR

Boot Camp Workout für jedermann. Eine Stunde Ausdauer- und Krafttraining in einzigartiger Form. Be ready for anything.

YOGATHLETICS

Eine Kombination von modernem Yoga mit Athletiktraining. Dieses Barfußtraining ist ein großartiger Weg, um athletische Ziele zu erreichen und