

# Kursplan



Gültig ab: März 2022

## Montag

08.30 - 09.30 Uhr	Yoga	Kerstin
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport	Swetlana
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates Basic	Rabea
	Rehasport	Andreas
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner & Workout	Sabine
19.00 - 20.30 Uhr	Anusara Yoga	Kerstin
19.00 - 20.00 Uhr	LKG	Andreas
20.00 - 21.00 Uhr	Funktionelle Gymnastik	Andreas

## Dienstag

08.30 - 09.30 Uhr	Pilates	Rabea
10.00 - 11.00 Uhr	COPD/Lungensport	Andreas
10.00 - 10.45 Uhr	Herzsport	Dagmar
17.00 - 18.00 Uhr	Rehasport	Swetlana
18.00 - 19.00 Uhr	Iron System®	Sabine
	Pilates	Rabea
19.00 - 20.00 Uhr	Pilates für Schwangere (Body)Workout	Rabea Isabel

## Mittwoch

08.30 - 09.45 Uhr	TriloChi	Lisa
09.45 - 10.45 Uhr	BOP	Lisa
10.45 - 11.45 Uhr	Momsfit*	Yannick
17.00 - 18.00 Uhr	COPD/Lungensport	Andreas
18.00 - 19.00 Uhr	Yoga	Ellen
	Rehasport	Andreas
19.00 - 20.00 Uhr	LKG	Andreas
19.00 - 20.00 Uhr	Step	Jana/Katharina
20.00 - 21.00 Uhr	Funktionelle Gymnastik	Andreas
20.30 - 21.30 Uhr	Fitness mit Inge**	Inge

## Donnerstag

08.00 - 09.00 Uhr	Rückenpower	Andreas
09.00 - 10.00 Uhr	AVK/Outdoor	Dagmar
10.15 - 11.00 Uhr	Rehasport	Dagmar
17.30 - 18.45 Uhr	TriloChi	Lisa
17.30 - 18.30 Uhr	Herzsport	Kerstin
18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport	Swetlana
18.30 - 19.30 Uhr	Pilates Fortgeschrittene	Jana
19.00 - 20.00 Uhr	Fatburner/Bodyworkout	Lisa/Kerstin

## Freitag

08.30 - 09.30 Uhr	Yin Yoga	Kerstin
09.45 - 10.45 Uhr	Rehasport	Kerstin
09.45 - 11.00 Uhr	Fatburner Intervall*	Jana
17.00 - 18.00 Uhr	Kwon Tae Bo	Sonja
18.00 - 19.00 Uhr	Rückenpower	Andreas
	Fatburner & Workout	Victoria
19.00 - 20.00 Uhr	LKG	Andreas
20.00 - 21.00 Uhr	Funktionelle Gymnastik	Andreas

## Samstag

10.00 - 11.15 Uhr	Fatburner Intervall*	Katharina
-------------------	----------------------	-----------

## Sonntag

10.00 - 11.30 Uhr	Sonntagsspecials	siehe Aushang
11.30 - 12.30 Uhr	Crosstraining	Mike

Bitte beachten: alle Angebote sind vorab über SportMeo zu buchen

\* Inklusive Kinderbetreuung ab 15 Min. vor und bis 15 Min. nach der Stunde.

\*\* findet auf der Fläche im Athleticum statt - Treffpunkt am Empfang

## Unsere Kurse

### Anusara Yoga

Eine fließende Yogapraxis, die den ganzen Körper kräftigt und mobilisiert

### (Body)Workout

Ganzkörpertraining für Aufbau & Kräftigung der Muskulatur

### BOP

Workout mit Schwerpunkt Bauch/Oberschenkel/Po

### Crosstraining

Eine hoch-intensive und ständig variierende Ganzkörpertrainingsmethode, die auf funktionellen Bewegungen aufbaut und Elemente aus dem Gewichtheben, Turnen, Gymnastik und der Leichtathletik kombiniert

### Fatburner

Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training - optimal für die Fettverbrennung

### Fatburner Intervall

Abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen setzen einen starken Trainingsreiz

### Hatha Flow Yoga

Fließende Yogabewegungen in Verbindung mit dem Atem. Kraftvoll, dynamisch und energisierend

**Hot Iron Express + Iron System®**  
Ganzkörper-Kraftausdauertraining in Form eines rhythmischen Langhantel - Groupworkouts

### LKG

Laufen Krafttraining Gesundheits-sport

### Kwon Tae Bo

Ganzkörpertraining-Kraft-Ausdauer Fitnessprogramm mit Kampfsport-elementen

### Momsfit

Für junge Mütter mit Baby und Kleinkind - spezielles Training von BBRP und Beckenboden. Spielerische Kinderbetreuung im selben Raum oder alternativ Training mit Baby im Tragegurt

### Pilates

Ruhiges Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung

### Rehasport

Ganzkörpertraining zur Rehabilitation & Prävention von Alltagsbeschwerden

### Rückenpower

Dynamische, vielfältige Kräftigungsübungen zur Rumpfstärkung mit Bodyworkout-Charakter

### TriloChi

Ein ganzheitliches Bewegungsangebot für Körper, Geist und Seele

### Yin Yoga

Eine ruhige, ausgleichende Übungspraxis, die das tiefe Faszien-gewebe stimuliert und stärkt, den Bewegungsradius vergrößert und das vegetative Nervensystem entspannt

### Yoga

Ganzheitliches Training zur körperlichen und geistigen Regeneration - belebend und erfrischend