

### bodyART ®

bodyART ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der TCM. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität u. Balance miteinander verbunden. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und man fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

### Rückenfitness & Stretch

Übungen zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur. Mobilisations- und Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit und Flexibilität.

### Body & Mind Flow

Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Angelehnt an verschiedene Bewegungsformen wie Yoga, bodyart, Pilates und funktionellem Training verbindet es einzelne, aufeinander abgestimmte Übungen in ruhige, fließende oder dynamische Sequenzen. So werden Kraft, Flexibilität und Balance gleichzeitig trainiert. Es stärkt die Tiefenmuskulatur, strafft den Körper und lässt gleichzeitig den Kopf abschalten.

### Indoor Cycling

Herz-/Kreislauftraining in der Gruppe auf speziellen Cycling Bikes zu motivierender Musik und mit Spaßfaktor.

### Yoga

Eine eher ruhige, dennoch körperorientierte Stunde - für alle Levels geeignet. Asanas und

Atemtechniken werden von Grund auf gelernt - aber auch Fortgeschrittene kommen hier nicht zu kurz und können bewusst die Aufmerksamkeit wieder auf Grundlagen und Details richten. Die Stunde schließt mit einer Entspannungsphase ab.

### Pilates

Im Mittelpunkt des Trainings steht das „Powerhouse“, die Körpermitte als Zentrum, für Stabilität. Ziel aller Übungen ist es unsere tragende Mitte – die Wirbelsäule -, aufrecht, stabil und beweglich zu halten. Die Konzentration liegt voll und ganz auf dem Körper, der Atmung und der korrekten Ausführung der Übungen - es bringt Körper und Geist in Balance. Pilates als effektives ganzheitliches Körpertraining - verbessert Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten, kräftigt Gelenke und tiefliegende Muskeln, dehnt und entspannt.

### Powerboxing

Dynamisches schweißtreibendes Box-Workout, bei dem Elemente aus dem Boxen kombiniert werden. Kontakt-Training an den Sandsäcken fließt mit in diese Powerstunde ein! Das Box-Out-Training beeinflusst nicht nur das Herz-Kreislaufsystem positiv sondern verbessert auch die Koordination und Schnelligkeit.

### TBC

Figur formendes Ganzkörpertraining kombiniert mit Cardioeinheiten. u. a. mit Einsatz von Steps und Equipment, zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes.

### Wirbelsäulengymnastik (Präventionskurs)

Wirbelsäulenspezifische Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen zum Ausgleich von einseitigen Alltagsbewegungen, die muskuläre Dysbalancen zur Folge haben.

### Yin Yoga

Besteht aus passivem, total entspanntem Halten von Yogastellungen über eine gewisse Zeit. Während wir im dynamischen Yoga den Fokus auf die Muskulatur setzen und aktiv agieren, sind wir im YinYoga passiv, innerlich wie äußerlich. Dadurch entsteht eine tiefe Entspannung und Erdung.

### Zumba ®

„ZUMBA ® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein ZUMBA ®-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.“

### TRX

Dreidimensionales Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht . TRX dient zur Straffung und zum Muskel-aufbau aller Muskelpartien - in diesem Kurs kann jeder mitmachen.

### Zirkeltraining Turm

Eine Kombination von funktionellen Übungen , die nacheinander absolviert werden. Super effektiv und macht Spaß!!!

### Workout/Workout Stretch & Relax

Ein effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Equipment (Tubes, Kleinhanteln, Bänder, etc.) um die Muskulatur zu kräftigen und den Körper zu formen. Bei Workout Stretch & Relax werden am Ende der Stunde intensiveres Stretching und Entspannungselemente integriert.

### Balance – Stretch & Relax

Der Fokus dieser Stunde liegt auf ganzheitlichen Bewegungsübungen, die den Körper mobilisieren sowie die Balance und Flexibilität fördern. Die Stunde schließt mit einer längeren Entspannungsphase ab.

### deepWork®

deepWORK kombiniert das Know How von bodyART und IRON SYSTEM. Es ist athletisch, einfach, intensiv, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller positiver Energie! Holistisches Functional Grouptraining by Robert Steinbacher ohne Equipment!

### Full Body Stretch

Ganzkörperdehnung, Mobilisation, Stretching für mehr Wohlbefinden und Vitalität als aktive Regeneration um Verkürzungen der Muskulatur entgegenzuwirken und Faszien geschmeidig zu erhalten.

09.15 bis 10.15 Uhr  
Bauch Beine Po  
Cathrin R1

10.30 bis 11.30 Uhr  
Yoga  
Sandra R2

17.00 bis 18.00 Uhr  
Zumba®  
Benni R1

18.00 bis 19.00 Uhr  
Muskeltraining  
Benni R1

18.30 bis 19.00 Uhr  
TRX  
Trainer Trainingsfläche

18.15 bis 19.15 Uhr  
Indoor Cycling  
Barbara R2

19.00 bis 19.45 Uhr  
Zirkel Turm  
Trainer Trainingsfläche

19.30 bis 20.30 Uhr  
Yoga  
Sandra R2

09.30 bis 10.30 Uhr  
Zumba  
Jaqueline R1

10.30 bis 11.30 Uhr  
Balance, Stretch &  
Relax  
Sandra R2

17.00 bis 18.00 Uhr  
WSG  
Marc R1

18.00 bis 19.00 Uhr  
bodyART®  
Janni R1

18.00 bis 18.30 Uhr  
TRX  
Trainer Trainingsfläche

17.45 bis 19.15 Uhr  
Boxen  
Karim R2

18.45 bis 19.15 Uhr  
Zirkel Turm  
Trainer Trainingsfläche

19.15 bis 20.15 Uhr  
Zumba®  
Marcel R1

09.15 bis 10.15 Uhr  
WSG  
Simone R1

10.15 bis 11.15 Uhr  
TBC  
Simone R1

18.00 bis 19.00 Uhr  
Indoor Cycling  
Petra R2

18.00 bis 19.00 Uhr  
Zumba®  
Marcel R1

18.00 bis 18.30 Uhr  
TRX  
Trainer Trainingsfläche

18.45 bis 19.15 Uhr  
Zirkel Turm  
Trainer Trainingsfläche

19.15 bis 20.15 Uhr  
Yoga  
Dagmar R2

19.30 bis 21.00 Uhr  
Selbstverteidigung  
Joshua-Tyson R1

09.45 bis 10.45 Uhr  
Bauch Beine Po  
Andrea R1

10.45 bis 11.45 Uhr  
Rückenfitness & Stretch  
Andrea R1

17.00 bis 18.00 Uhr  
WSG  
Dieter R2

18.15 bis 19.15 Uhr  
Full Body Stretch  
Dagmar R2

18.00 bis 19.00 Uhr  
Muskeltraining  
Daniela R1

18.30 bis 19.00 Uhr  
TRX  
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 19.45 Uhr  
Zirkeltraining Turm  
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 20.00 Uhr  
deepWork®  
Daniela R1

08.15 bis 09.15 Uhr  
WSG  
Marc R1

09.30 bis 10.30 Uhr  
Zumba®  
Benni R1

10.30 bis 11.30 Uhr  
Muskeltraining  
Benni R1

17.30 bis 18.30 Uhr  
Body & Mind Flow  
Sandra R1

17.30 bis 18.30 Uhr  
Indoor Cycling  
Michael R2

18.45 bis 20.15 Uhr  
Boxen  
Karim R1

10.00 bis 11.00 Uhr  
Zumba®  
Melanie R1

11.15 bis 12.15 Uhr  
Workout  
Melanie R1

13.00 bis 14.30 Uhr  
Selbstverteidigung  
Joshua-Tyson R1

Stand 21.11.2022

10.15 bis 10.45 Uhr  
TRX  
Trainer Trainingsfläche

10.30 bis 11.30 Uhr  
Workout  
Dagmar R1

11.00 bis 11.30 Uhr  
Zirkel Turm  
Trainer Trainingsfläche

11.45 bis 13.00 Uhr  
Yin Yoga  
Dagmar R1  
(1. & 3. Sonntag im Monat)