

GROUP FITNESS

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|---|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|---|
| 08:00 – 09:00 Cycling | 10:10 – 11:10 WSG* | 08:30 – 9:30 BODYPUMP® | 08:00 – 09:00 Cycling | 08:30 – 09:15 WSG Zirkel* | 09:20 – 10:35 Vinyasa Yoga | 09:10 – 10:10 WSG* |
| 09:00 – 10:00 Hatha Yoga | 10:10 – 11:10 Pilates | 09:40 – 10:40 WSG* | 09:00 – 10:00 Stark & beweglich | 09:20 – 10:05 WSG Rückenfit* | 11:00 – 12:00 ZUMBA® | 10:10 – 11:10 BODYPUMP® |
| 10:15 – 11:15 Jumping Fitness | 11:15 – 11:45 Stretch & Faszien | | 10:10 – 10:40 Muskellängentraining | 10:10 – 11:10 Step & Style | | 10:00 – 11:00 Cycling |
| | | | | | | 11:15 – 11:45 BODYBALANCE® 30-Minuten Flexibilität |
| 17:20 – 17:50 Starker Core | 18:00 – 19:00 WSG* | 18:00 – 19:00 ZUMBA® | 18:00 – 19:00 LMI STEP® & CORE® | 17:30 – 18:45 BODYPUMP XL | | |
| 18:00 – 19:00 BODYPUMP® | 19:10 – 20:10 Funtone meets Step | 19:10 – 20:10 Pilates | 18:30 – 19:30 Cycling | 18:00 – 19:00 WSG* | | |
| 19:10 – 20:10 Step, Core & More | 19:10 – 20:10 Jumping Fitness | 19:10 – 20:25 Vinyasa Yoga | 19:10 – 20:10 BODYPUMP® | | | |
| 19:15 – 20:15 BODYBALANCE® | | | 19:10 – 20:10 BODYBALANCE® | | | |
| 19:10 – 20:10 Cycling | | | | | | |

Das CYBER CYCLING „LES MILLS The Trip®“ aktivieren wir außerhalb der Live-Kurse jederzeit auf Wunsch.

Kursraum
Orange

Kursraum
Grün

Kursraum
Blau

Mit * markierte WSG-Kurse sind nach § 20 SGB V lizenziert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 2 x jährlich mit maximal 100 € pro Programmteilnahme bezuschusst.



GROUP FITNESS

BODYBALANCE®

Von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet. BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instruktor:innen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

BODYPUMP®

Ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit. BODYPUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instruktor:innen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede Class ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.

CYCLING

Begleitet von mitreißender Musik und motivierenden Instruktor:innen trainierst du auf dem Bike deine Ausdauer, verbrennst Kalorien und kräftigst deine Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch die Möglichkeit, deine Herzfrequenz zu kontrollieren, kannst du dein persönliches Trainingsziel erreichen!

CYBER CYCLING

THE TRIP® ist ein 40-minütiges Immersive Workout, vergleichbar mit einem Intervall-/Peak-Training, bei dem du dich auf eine Reise durch virtuelle Erlebniswelten begibst. Dank Leinwand und Soundsystem in Kinoqualität verlierst du dich bei THE TRIP® im Workout, erlebst Energieverbrauch und Motivation in völlig neuen Dimensionen und verbrennst eine Menge Kalorien.

FUNTONE MEETS STEP

Step-Aerobic trifft auf Funtone, ein modernes und effektives Ganzkörpertraining in 45 Sekunden-Takten - für straffe Muskeln, funktionelle Kraft und mehr Beweglichkeit.

HATHA YOGA

Hatha Yoga gehört zu den populärsten Yogarichtungen weltweit. Sie steht für einen langsamen, kraftvollen Wechsel einzelner Haltungen. Im langsamen Wechsel übst du verschiedene Asanas, wobei du deinen Atem bewusst kontrollierst und mit der Bewegung synchronisierst. Auf das kraftvolle Halten folgt eine Phase der Entspannung. Ziel ist es immer, im Wechsel zwischen Kraft und Entspannung die Balance - deine Mitte! - zu finden.

JUMPING FITNESS

Ein innovatives Workout für den ganzen Körper, bei dem Kraft, Ausdauer und die individuelle Höchstleistung gefördert wird. Du springst bei mitreißender Musik auf einem sechseckigen Trampolin, das bei gleichbleibendem Widerstand die Gelenke schont, ordentlich Kalorien verbrennt und für schnelle Erfolgserlebnisse sorgt.

MUSKELLÄNGENTRAINING

Ist ein wohltuender Kurs, der sich ganz auf die gezielte Verlängerung und Entspannung der Muskulatur konzentriert. Durch ruhige, effektive Übungen verbesserst du deine Beweglichkeit, löst Verspannungen und bringst deinen Körper wieder in Balance.

LMI STEP®

Ein Step-Workout mit simplen Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen. Es formt deinen gesamten Körper, besonders aber Beine und Po. Es vereint klassische Step Aerobic mit athletischen Übungen wie Burpees, Liegestütze oder Übungen mit Gewichtsscheiben, um den Oberkörper zu trainieren. Du kannst außerdem mit deinem Rhythmusgefühl glänzen und zwischen verschiedenen Intensitätsstufen wählen, damit du sicher durchs Training kommst. Das Workout wird von mitreißender Chart-Musik begleitet, die für eine Menge Spaß sorgt.

PILATES

Eine sanfte Kräftigungsmethode, die eine enge Zusammenarbeit zwischen Körper und Geist erfordert. Die Stunde beruht auf dem Erreichen von Muskelbalance und Beweglichkeit. Die Übungen streben eine kräftige Körpermitte, eine optimale Ausrichtung und Korrektur von Fehlhaltungen an.

STEP & STYLE

Ein super Workout um Ausdauer und Kräftigung zu kombinieren. Durch das Auf- und Absteigen auf dem höhenverstellbaren Step bringst du dein Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainierst deine Bein- und Gesäßmuskulatur. Der Einsatz von Kleingeräten dient der Kräftigung deines Oberkörpers.

VINYASA YOGA

Vinyasa Yoga wird auch "Meditation in Bewegung" genannt. Es stehen dynamisch fließende Bewegungen synchron zur Atmung im Fokus. Er wirkt kräftigend, mobilisierend, fördert deine Balance und Ausdauer. Eine abgestimmte Abfolge von Übungen im Wechsel von Entspannung und Anspannung ermöglicht dir die bewusste Wahrnehmung deines Körpers.

STARK & BEWEGLICH

Durch sanfte Kräftigungsübungen trainieren wir Kraft, Muskelbalance und Beweglichkeit. Die Übungen streben eine kräftige Körpermitte, eine optimale Ausrichtung und Korrektur von Fehlhaltungen an. So beugen wir Rückenschmerzen vor und verbessern unser Wohlbefinden.

STARKER CORE

Ein optimales Training für deine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag.

STEP, CORE & MORE

Ist ein energiegeladener Gruppenkurs mit einem abwechslungsreichen Mix aus Step-Elementen, funktionellen Übungen und effektivem Core-Training. Der Stepper steht dabei immer im Mittelpunkt und sorgt für ein dynamisches Workout, das Ausdauer, Kraft und Koordination gleichzeitig stärkt.

STRETCH & FASZIEN

Bei Faszien handelt es sich um gewebsartige Strukturen zu denen die Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln gehören. Durch Faszientraining werden Verletzungen vorgebeugt, Schmerzen deutlich reduziert und deine Beweglichkeit verbessert. Außerdem unterstützt es deinen Trainingserfolg durch bessere Kraftentwicklung und deine Bewegungen werden fließender.

WSG (WIRBELSÄULENGYMNASTIK)

Ein ausgewogenes Training zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Rumpfmuskulatur. Es beugt Rückenschmerzen vor, mindert bereits vorhandene Haltungsschäden und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. WSG ist nach § 20 SGB V Krankenkassenbezugsschutz.

ZUMBA® FITNESS

Ein Tanz Workout mit lateinamerikanischen Rhythmen. Es kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanzparty fühlt.