

## Unser neuer Kursplan (Weitere Kursangebote für Donnerstag/Freitag folgen)

### FITNESS 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:20-09:30 <b>Reaktiv Walking</b> Treffpunkt Sportplatz Altschw.	08:10-09:00 <b>Hot Iron</b>					
	09:00-10:00 <b>Fit Mix</b>		09:00-10:00 <b>Zumba Fitness</b>	9.00-9.45 <b>Easy Step mit Bodyworkout</b>		
10:15-11:15 <b>Bodyworkout</b>	10:00-11:00 <b>Seniorengymnastik</b>		10:00-11:00 <b>Flexibar</b>	9.45 bis 10.40 Uhr <b>KAHA</b>	10:00-10.45 <b>M.A.X.Training</b>	10.00-11.00 <b>HOT IRON Cross</b>
	16:20-17:00 <b>M.A.X. Training</b>				11:00-12:00 <b>Bodyworkout</b>	11.00-12.00 <b>Unterschiedliche Kursangebote Info!</b>
16:45-17:30 <b>Hip Hop (9-15)</b>	17:00-17:45 <b>BBP</b>	<b>16.45-17.30</b> <b>Body Forming</b>	16:45-17:30 <b>Hip Hop (5-8)</b>			
17:30-18.15 <b>Piloxing</b>	17:45-18:30 <b>Fatburn Step</b>	17:30-18:20 <b>Kapow</b>	17:30-18:15 <b>Rückengymnastik</b>	17:00-18:00 <b>Piloxing</b>		
18:15-19:00 <b>Core Pilates</b>	18:30-19:30 <b>Deep Work</b>	18:30-19:15 <b>Fatburn Step</b>	18:15-19:00 <b>BBP</b>	18:00-19:00 <b>Hot Iron</b>		
19:00-20:00 <b>Zumba Fitness</b>	19:30-20:15 <b>Rückengymnastik</b>	19:15-20:10 <b>Bodyworkout</b>	19:00-19:50 <b>Kapow</b>			
20:00-21:00 <b>Hatha Yoga</b>	20:15-21:15 <b>Hot Iron</b>	20:15-21:00 <b>M.A.X.Training</b>	20:00-21:00 <b>Hot Iron</b>			

--	--	--	--	--	--	--

## FITNESS 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30-10:15 <b>TRX Training</b>						
			11:00-11:45 <b>TRX Training</b>			
	17:00-17:45 <b>TRX für EINSTEIGER</b>			16:00-16:45 <b>TRX Training</b>		Siehe Aushang!
17:30-18:15 <b>Five Gym</b>		17:30-18:30 <b>TRX meets „Bauch Intensiv“</b>				
18:15-19:00 <b>TRX Training</b>	18:30-19:15 <b>TRX Power</b>	18:30-19:15 <b>TRX Training</b>		18:00-19:00 <b>TRX Training</b>		
19:00-19:45 <b>Five Gym</b>	19:15-20:00 <b>TRX Training</b>	19:15-20:00 <b>TRX Training</b>	19:00-19:45 <b>TRX Training</b>			
		20:00-20:45 <b>TRX Männer</b>				

### **TRX Einsteiger:**

Einführung in das Training mit den Slings, Erlernen der Standardübungen am TRX wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Bizeps-Curls etc. mit leichtem Schwierigkeitsgrad, langsame Übungsabfolge mit 12-20 Wiederholungen, Erlernen von Stabilisierung der Körpermitte zu korrekten Übungsausführung.

### **TRX Power:**

Komplexere Übungen mit den Slings für Fortgeschrittene, Förderung des Herz-Kreislauf-Systems durch intensive Ausdauerintervalle, Stärkung der Muskulatur durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrads zu motivierender Musik. Der optimale Kurs um im High Intensity Training die Fettverbrennung zu steigern, sowie die Figur zu formen und zu straffen.

### **Body Forming:**

Egal ob jung oder alt, Fortgeschritten oder Anfänger, mit Body Shape, hast auch Du Spaß an Bewegung in der Gruppe. Wir verbinden Elemente aus Bauch Beine Po, Wirbelsäulentraining und Pilates gemischt mit Ausdauer, Kraft und Dehnübungen. Für ein besseres Körpergefühl, Ausgeglichenheit, eine bessere Fitness und Beweglichkeit sowie starke schlanke Muskeln. Mit dem richtigen Mix aus kräftigenden und stabilisierenden Übungen kannst du Deine Problemzonen schon bald „Adè“ sagen.