

Änderungen vorbehalten
gültig bis auf Widerruf
an Feiertagen Cyber-Wunschprogramm

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

GlamDance
8.40 - 9.30 Uhr

FunTone®
8.40 - 9.30 Uhr

Complexx-Train
IN ÜBERLÄNGE
8.40 - 10.00 Uhr

Pilates
8.40 - 9.30 Uhr

World Jumping
8.40 - 9.30 Uhr

BauchBeinePo
9.40 - 10.30 Uhr

Rücken-Fit
9.40 - 10.20 Uhr

Bauchkiller
9.40 - 10.30 Uhr

Spinning
10.00 - 10.50 Uhr

CYBER TRAINING

WÜNSCH-DIR-WAS

11.00 BIS 17.30 UHR

INFO
BEIM LIFE-TEAM



CYBER TRAINING

WÜNSCH-DIR-WAS

11.00 BIS 16.30 UHR

INFO
BEIM LIFE-TEAM

CYBER TRAINING

WÜNSCH-DIR-WAS

10.00 BIS 18.00 UHR

INFO
BEIM LIFE-TEAM

CYBER TRAINING

WÜNSCH-DIR-WAS

11.00 BIS 18.00 UHR

INFO
BEIM LIFE-TEAM

PowerBody
18.00 - 18.50 Uhr

BBP+Bodyshaping
18.00 - 18.50 Uhr

World Jumping
18.00 - 18.50 Uhr

Get in Shape
18.00 - 18.50 Uhr

Yoga Level 1
für Anfänger
17.00 - 18.15 Uhr

Complexx-Train
IN ÜBERLÄNGE
19.00 - 20.20 Uhr

Zumba-Dance
19.00 - 19.50 Uhr

World Jumping
+ KRÄFTIGUNG
IN ÜBERLÄNGE
19.00 - 20.20 Uhr

Yoga Level 2
für Fortgeschrittene
IN ÜBERLÄNGE
18.30 - 20.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN
MONTAG BIS FREITAG: 8.30 - 21.30 UHR
SAMSTAG, SONNTAG, FEIERTAG: 9.00 - 19.00 UHR

WORLD JUMPING
jump up your life!

immer
mittwochs
um 18.00 Uhr mit Allegra
um 19.00 Uhr mit Sabrina
und
freitags
um 8.40 Uhr mit Sabrina

NEU NEU NEU NEU NEU NEU

AEROBIC - GLAM DANCE - Übungen zur Steigerung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit, Muskelkraft und Muskelausdauer sowie der Beweglichkeit, zusammengefasst in einer 50-Minuten-Einheit.

BAUCH-BEINE-PO & BAUCHKILLER - der Klassiker unter den Fitness-Kursen. Mit gezielten, intensiven Übungen lassen wir die Muskeln brennen, erhöhen deinen Stoffwechsel und deine Spannung und unterstützen so eine feste, straffe Figur!

BOXEN - für Anfänger und Fortgeschrittene - verbessere deine Technik und Ausdauer oder erlerne die Basics des Boxens inklusive Sparring

COMPLEX-TRAIN - abwechslungsreiche Kombination aus effektivem „Low- and High-Muscle-Workout“ und Ausdauertraining auf dem Spinning-Bike bei starker Musik

FUNTONE[®] - funktionelles und abwechslungsreiches Toning für alle, die sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. FunTone holt Level für Level das Maximum aus dir heraus und garantiert die schnellsten Trainingsresultate. FunTone trainiert nicht nur den ganzen Körper, sondern den Körper als Ganzes. In 45-Sekunden-Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal trainiert.

GET IN SHAPE - ein effektives Ganzkörperworkout mit Lang- und Kurzhanteln bringt deine Muskeln in Form und kurbelt die Fettverbrennung an. Ein knackiges Tabata-Workout rundet dein Training ab und bringt dich deinem Sixpack-Ziel näher, für alle Fitness-Levels geeignet.

PILATES - ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem insbesondere der Beckenboden, Bauch und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut werden. Körperwahrnehmung, Balance und Atmung spielen dabei eine wichtige Rolle.

POWER BODY - ist ein Kraft-Ausdauer-Training mit Lang- und Kurzhanteln. Hier wird der Körper optimal trainiert, geformt und gestrafft. Da die Gewichte individuell gewählt werden können, ist der Kurs sowohl für Einsteiger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

RÜCKEN-FIT - Kräftigung und Stabilisierung deiner Wirbelsäule, steigern die Beweglichkeit des Rückens und entspannen die Muskulatur. Dabei werden deine Muskeln für die Anforderungen des Alltags trainiert und Alltagsüberlastungen ausgeglichen. Gib deinem Rücken Bewegung!

SPINNING - auf speziellen Bikes verbessern wir unsere Kraft und Ausdauer. Mit etwas Phantasie kann eine richtige Biketour daraus werden. Eine perfekte Ausdauerinheit für alle, die gerne Rad fahren.

WORLD JUMPING[®] - ist ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm und kombiniert „Urban Moves“ und Elemente aus Aerobic, Step-Aerobic, Dance, Sprints und Variationen aus Powersports wie Boxing oder Pump. Zu beatstarker, aber auch rhythmischer Musik trainiert jeder auf einem eigenen Trampolin mit Haltegriff. Entdecke eine völlig neue Art mit viel Spaß, Freude und einem abwechslungsreichen, sehr gelenkschonenden Programm etwas für deine Fitness und Figur zu tun.

YOGA - LEVEL 1: - in dieser Einheit werden grundlegende Atemübungen, Bewegungsabläufe und Körperstellungen aus verschiedenen Yoga-Stilen erlernt, die Übungen genauestens erklärt und schrittweise aufbauend erlernt.

YOGA - LEVEL 2: - hier wird das Erlernte umgesetzt und auf ein neues Level gebracht. Atemübungen werden länger und intensiver, Bewegungsabläufe schwieriger und anstrengender. Asanas (Körperstellungen) werden länger gehalten - und es kommen neue und fortgeschrittene Asanas hinzu.

ZUMBA-DANCE - bietet alle Vorteile der lateinamerikanischen Tänze, verbessert deine Ausdauer und macht extremen Spaß. Verbrenne bis zu 800 Kalorien pro Einheit, straffe deine Muskeln und befreie dich vom Alltags-Stress. Join the PARTY!!!!

CYBER TRAINING - unsere CyberClasses sind filmanimiertes, virtuelles Fitnessstraining auf hohem Niveau mit hochqualifizierten Trainern und ergänzen vorhandene, personell geführte Kurse auf attraktive Art und Weise!!! **Fitness-Action, wann immer DU willst - 300 virtuelle Fitnesskurse, aus denen du auswählen kannst - jederzeit nach den regulären Kursen - vormittags, nachmittags und sogar an den Wochenenden!!!**