



# Group Fitness Kursplan

## Ab 02.01.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45-09.45 Tobias Yoga Einsteiger & Stretch <b>3</b>	09.15-10.15 Cimera Zumba <b>1</b>	08.45-09.45 Melanie Best Age <b>1</b>	09.15-10.15 Elena Bodystyling Intervall <b>1</b>	09.15-10.15 Bea Bodystyling/Flexi-Bar <b>1</b>		10.15-11.15 Team* Bodystyling <b>1</b>
09.00-10.00 Annette WSG <b>1</b>	09.30-10.15 Andrea Bauch/Rücken int. <b>2</b>	09.00-09.45 Peter Rückenzirkel <b>2</b>	09.15-10.15 Lydia Zumba <b>2</b>	10.00-11.00 Corinna Get Strong Yoga <b>3</b>		10.15-11.15 Bettina S. Cycling <b>2</b>
10.15-11.15 Annette Pilates <b>1</b>	10.30-11.15 Andrea Zirkeltraining Intervall <b>4</b>	10.00-10.45 Melanie Bauch/Rücken int. <b>1</b>	10.30-11.30 Elena Rücken/Faszienfitn. <b>1</b>	10.30-11.30 Bea Yoga Einsteiger & Stretch oder Sammolahari <small>(1. Fr./Monat)</small> <b>1</b>		10.45-12.15 Pattie Vinyasa Yoga <b>3</b>
		10.00-11.00 Pattie Yin Yoga <b>3</b>				Ab 11.30 Team* Special* <b>1</b>

17.00-17.45 Bettina E. TRX <b>4</b>	16.45-17.45 Tobias Sammolahari <b>3</b>	17.00-18.00 Corina Starke Mitte - Beckenboden <b>1</b>	18.00-19.00 Marzella Hot Iron Cross <b>1</b>	17.00-17.45 Andrea Zirkeltraining Intervall <b>4</b>	14.00-14.30 Team* BMW <b>1</b>
18.00-19.00 Martina K. Jumping Fitness <b>1</b>	17.00-18.00 Susanne Bauch/Rücken int. <b>2</b>	17.15-18.00 Team TRX <b>4</b>	18.00-19.00 Steffi Zumba <b>2</b>	18.00-19.00 Melanie Deepwork <b>1</b>	14.45-15.15 Team* HIIT <b>1</b>
18.00-18.30 Bettina E. BMW <b>2</b>	18.00-19.00 Serkan Zumba <b>1</b>	17.30-18.00 Susanne Beine/Po intensiv <b>2</b>	18.00-19.00 Bea/Markus Yoga <b>3</b>	18.00-19.00 Andrea WSG <b>2</b>	15.30-16.30 Chrissi Bodystyling <small>1. Sa./Monat</small> <b>1</b>
18.00-19.00 Lydia Pilates <b>3</b>	18.15-19.15 Melanie Faszienfitness <b>2</b>	18.00-19.00 Tobias Blackroll meets Yoga <b>3</b>	18.15-19.00 Bettina E. Fatburner Workout <b>4</b>	19.15-20.45 Pattie Yin Yoga <b>3</b>	16.45-17.45 Chrissi Step Advanced <small>1. Sa./Monat</small> <b>1</b>
18.45-19.45 Holger Cycling Einsteiger <b>2</b>	19.15-20.15 Bettina S. Hot Iron 2 <b>1</b>	18.15-19.15 Corina Hot Iron 1 <b>1</b>	19.15-20.15 Marzella Jumping Fitness <b>1</b>	19.30-20.30 Team Bodystyling Kurzhantel <b>1</b>	
18.45-19.30 Bettina E. HYROX <b>4</b>	19.15-20.15 Bea Inside Flow Yoga <b>3</b>	18.15-19.15 Susanne Bodystyling <b>2</b>	19.15-20.15 Lydia Pilates <b>2</b>	19.15-20.15 Team Cycling <b>2</b>	
19.15-20.15 Miriam Bodystyling <b>1</b>	19.30-20.30 Melanie WSG <b>2</b>	19.15-20.30 Pattie Hatha Yoga Einsteiger <b>3</b>	19.15-20.15 Bettina S. Vinyasa Yoga Einsteiger <b>3</b>		
19.15-20.45 Martina S. Hatha Yoga <b>3</b>		19.30-20.30** Serkan Zumba <b>1</b>	19.15-20.00 Bettina E. TRX <b>4</b>		
20.00-21.00 Alison Bodega Moves <small>(1. Mo./Monat)</small> <b>2</b>		19.30-20.15 Corina HYROX <b>4</b>			
20.00-20.45 Stefan TRX <b>4</b>		19.30-20.30 Team Cycling <b>2</b>			

### Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr. 07.00 – 23.00 Uhr  
 Di., Do. 09.00 – 23.00 Uhr  
 Sa. 12.00 – 20.00 Uhr  
 So. 10.00 – 18.00 Uhr  
 Feiertage laut Aushang

### Für diese Kurse bitte eine Teilnehmerkarte am Check-In holen!

Cycling: 20 Teilnehmer  
 Rückenzirkel: 20 Teilnehmer  
 TRX: 15 Teilnehmer  
 HYROX: 10 Teilnehmer

\* Genauere Infos siehe Aushänge vor Ort und auf Social Media.

\*\* Jeden letzten Mittwoch im Monat 90 Minuten

- Raum 1
- Raum 2
- Raum 3 (Yoga Lounge)
- Raum 4 (Cross Gym)  
(Während der Kurszeiten ist kein individuelles Training im Cross Gym möglich.)

**Bauch/Rücken intensiv:** Es werden vor allem die gerade, schräge und seitliche Bauchmuskulatur durch gezielte, aber rückenschonende Übungen gestärkt.

**Best Age:** Körpertraining mit einer speziellen Mischung aus Wirbelsäulengymnastik, Kraft-Ausdauer-Training, Stretching und Entspannung.

**Blackroll meets Yoga:** Hier werden Elemente aus dem Yoga mit der Selbstanwendung von Blackroll-Produkten kombiniert. Ein wesentlicher Fokus liegt auf der Faszientherapie.

**BMW (Bauch Muss Weg):** In 30 Minuten wird durch ein intensives Bauchtraining am Sixpack gearbeitet.

**Bodega moves\*:** Der Name steht für „Bodywork meets Yoga“ und damit für ein funktionelles Training mit Elementen aus dem Vinyasa Yoga.

**Bodystyling:** Problemzonenübungen mit Schwerpunkt auf Oberkörper und Beinmuskulatur. Das Training erfolgt unter Zuhilfenahme von diversen Hilfsmitteln.

**Bodystyling Intervall:** Problemzonenübungen in Kombination mit intensiven Ausdauerbewegungen. Spaß garantiert!

**Bodystyling Kurzhantel:** Ganzkörpertraining zum Muskelaufbau mit Kurzhanteln. Alle Gelenke werden wie biomechanisch vorgehen bewegt.

**Bodystyling/Flexi-Bar:** Intensive Ganzkörperübungen unter Zuhilfenahme der Flexi-Bar®. Schwerpunkt Rumpfmuskulatur und Gleichgewichtsschulung.

**Cycling:** Ein mit Musik untermaltes Gruppentraining auf speziell entwickelten Indoor-Bikes. Das Cycling-Training ist ein ausdauerorientiertes Körpertraining und für Personen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Der Teilnehmer bestimmt selbst die Intensität des Trainings wird motiviert durch den Rhythmus der Musik, den Anweisungen des Instructors und das Gruppentraining. Wichtig: Gepolsterte Hose tragen und Handtuch mitbringen!

**deepWORK™:** Funktionelles, ganzheitliches Training ohne Equipment und voller Energie!

**Fatburner Workout:** Gezieltes Intervalltraining um den Stoffwechsel auf Trab zu bringen und das Körperfett schmelzen zu lassen.

**Faszienfitness:** Eine Kombination aus großen dynamischen Bewegungen des ganzen Körpers und gezielten Übungen mit der Faszienrolle.

**Get Strong Yoga:** Ein Kurs für alle, die nicht nur ihre Muskulatur, sondern auch den Geist stärken möchten.

**Hatha Yoga Einsteiger:** Yoga für alle! Die Asanas werden vorrangig statisch praktiziert, Atemübungen und Entspannungstechniken werdengeübt.

**Hatha Yoga:** Ein Yogastil in dem die Körperhaltungen (Asanas) sowohl statisch als auch im Flow unterrichtet werden. Neben dem Fokus auf Ausrichtung in den einzelnen Haltungen werden Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken geübt.

**HIIT:** „High Intensity Interval Training“ (HIIT) besteht aus hochintensiven Belastungsabschnitten, die zwischen 30 und 60 Sekunden dauern und anschließenden kurzen Ruhephasen von 15 bis 45 Sekunden. Diese werden dann mehrmals wiederholt. Die bekannteste HIIT-Form ist das Zirkeltraining. Diese Trainingsart regt die Stoffwechselrate extrem an und ist mit einer Kursdauer von 30 Minuten sehr effektiv und zeitsparend.

**Hot Iron® 1:** Ein klares, einfaches Kraftausdauer-Training. Es besteht aus den Grund-Übungen mit der Langhantel.

**Hot Iron® 2:** Ist bereits eine koordinative und konditionelle Steigerung. Neue Übungen, ein teilweise veränderter Belastungsbereich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit trainieren den Körper auf andere Weise als bisher.

**Hot Iron Cross®:** Kraft-Intervall-Training mit der Langhantel und Bodyweight-Übungen. In diesem Kurs wird mit relativ wenig Wiederholungen und effektiven Übungs-Kombinationen gearbeitet. Somit wird für mehr straffes und stoffwechselaktives Gewebe und damit für einen erhöhten Grundumsatz gesorgt.

**HYROX®:** HYROX® ist die Fitness-Challenge FOR EVERY BODY. Die Kombination aus funktionellem Krafttraining und hochintensivem Intervalltraining macht HYROX® nicht nur einmalig, sondern auch messbar.

**Inside Flow Yoga:** Ein neues Yoga-Erlebnis: Yoga Asanas werden on-beat zu moderner Musik praktiziert und in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Flow-Zustand garantiert.

**Jumping Fitness:** Jumping Fitness ist ein dynamisches Training, auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Wir nutzen klassische Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind, als auf festem Boden. Der Gleichgewichtssinn und die Koordination werden durch Jumping Fitness enorm verbessert.

**Pilates:** Pilates ist ein intensives Ganzkörpertraining, dessen Ziel es ist, die Kraft, Balance, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle unter Einbeziehung der Atmung deutlich zu verbessern.

**Rücken/Faszienfitness:** Eine Kombination aus großen dynamischen Bewegungen des ganzen Körpers und gezielten Übungen mit der Faszienrolle.

**Rückenzirkel:** Übungen zur Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur. Ideal bei Rückenschmerzen und zur vorbeugenden Stabilisierung.

**Sammolahari®:** Bei Sannolahari® werden energetisch kraftvolle Bewegungen aus dem Yoga mit Body & Mind Flows kombiniert. Die einzelnen Einheiten beinhalten funktionelle, dynamische und weiche Bewegungen. Sannolahari® trainiert nicht nur deinen physischen Körper, sondern schult auch ganz bewusst den mentalen, geistigen und energetischen Körper.

**Starke Mitte - Beckenboden:** Besonderer Fokus liegt auf der Beckenboden- sowie Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Step Advanced:** Für Fortgeschrittene! Tolle Choreografien auf dem - und um das Step garantieren Spaß pur!

**TRX®:** Beim TRX® Suspension Training werden alltagsnahe und sportspezifische Bewegungsmuster trainiert. Durch das dreidimensionale Training werden die Muskeln in der gesamten Muskelkette beansprucht. Dies verbessert die inter- und intramuskuläre Koordination und die Kraftleistungen. Diese „freien“ Bewegungen gewährleisten ein Training mit hoher Effektivität.

**Vinyasa Yoga Einsteiger:** Für alle, die mit Yoga beginnen möchten. Sanfte kräftigende und stabilisierende Übungen, die die Balance fördern und die Gelenke und Wirbelsäule mobilisieren.

**Vinyasa Yoga:** Vinyasa Yoga wirkt kräftigend und stabilisierend, die Muskulatur wird gestärkt, die Balance gefördert und die Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert.

**Wirbelsäulengymnastik (WMSG):** Durch Mobilisieren und Stabilisieren der Wirbelsäulenstrukturen, sowie dehnender und kräftigender Übungen des Rumpfes, führen diese Kurse zur Beseitigung von Verspannungen und Schmerzen im Bereich des Halteapparates.

**Yin Yoga:** Ruhiger, eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Ziel ist es, den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen.

**Yoga Einsteiger & Stretch:** Yoga für alle! Leichte Asanas, die dein Körperbewusstsein schulen. Und eine ausgiebige Stretch- und Entspannungseinheit runden die Stunde ab.

**Yoga:** In dieser Stunde praktizieren wir Asanas basierend auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen in Anatomie und Physiologie. Aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

**Zirkeltraining Intervall:** Funktionelle Körpergewichtsübungen. Der Kurs zeichnet sich durch wechselnde Belastungs- und Erholungsphasen aus. Zudem wechseln sich die belasteten Muskelgruppen und Bewegungsanforderungen ab (Zirkelform).

**Zumba®:** Zumba® ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, die eine dynamische Basis für ein effektives Fitness-Programm ergeben. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie langsamen Rhythmen.

# Group Fitness Kursplan

## Ab 02.01.2025