


PREMIUM GROUP FITNESS

Motivation & Resultate
für jedes Fitnesslevel



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 - 9:55 Pilates	9:30 - 10:25 Seniorfit	9:00 - 09:55 LES MILLS BODYBALANCE	9:30 - 10:25 Seniorfit	10:00 - 10:55	10:30 - 11:25 ZUMBA	
16:30 - 17:25 BBP	17:00 - 17:55 Kinderboxen	17:00 - 17:55 LES MILLS BODYPUMP	16:30 - 17:25 Kinder Boxen	16:00 - 16:55 Boxen	11:00 - 11:55 Bodystyling	11:30 - 12:25 Indoor Cycling
17:30 - 18:25 Jumping®	18:00 - 18:30 Kinderboxen	18:00 - 18:55 Boxen	17:30 - 18:00 GRIT	17:00 - 17:45 Functional Training*		
17:30 - 18:00 Bauch fit*	18:00 - 18:30 LES MILLS GRIT	18:00 - 18:30 Bauch fit*	18:00 - 18:55 Functional Training*	17:45 - 18:00 Stretching*		
18:00 - 18:55 Functional Training*	18:00 - 18:30 Bauch fit*	18:00 - 18:30 Bauch fit*	18:00 - 18:55 Functional Training*	17:45 - 18:00 Stretching*		
18:30 - 19:25 LES MILLS BODYPUMP	18:30 - 19:25 Indoor Cycling	19:00 - 19:55 LES MILLS BODYBALANCE	18:15 - 19:10 Jumping®	18:30 - 19:25 Indoor Cycling		
19:00 - 19:15 Stretching*	18:30 - 19:25 Functional Training*	19:00 - 19:55 Functional Training*	19:30 - 20:25 LES MILLS BODYPUMP			
19:30 - 20:25 LES MILLS BODYBALANCE	19:30 - 20:25 ZUMBA	20:00 - 20:55 Indoor Cycling				

			Dauer	Intensität	Energie	Ergebnisse
	LES MILLS BODYPUMP	Das Original Langhantel-Workout, bei dem Du Kraft, Ausdauer und Deine Hauptmuskulatur definierst.	55 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 650 Kalorien	baut Kraft und Ausdauer auf, formt und stärkt die Hauptmuskulatur
	LES MILLS BODYBALANCE	Mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Pilates wird Dein Körper gestärkt und Deine Beweglichkeit gesteigert. Finde Deine Balance!	55 Minuten	niedrige Intensität	bis zu 340 Kalorien	verbessert die Gelenkflexibilität, steigert die Beweglichkeit, formt den Körper und fördert das Wohlbefinden
	LES MILLS GRIT	30 Minuten hochintensives Intervalltraining: Direktes Coaching zu energie-geladener Musik	30 Minuten	intensiv bis hochintensiv	bis zu 400 Kalorien	verbrennt Fett und verbessert athletische Fitness
	BAUCH FIT	Training der Körpermitte sowie Kräftigung und Formung des Bauches	30 Minuten	moderate Intensität	bis zu 200 Kalorien	formt und stärkt Rumpfmuskulatur mit Fokus auf den Bauchmuskel, beugt Rückenschmerzen vor
	BODYSTYLING BBP	Ein abwechslungsreiches Muskeltraining für den gesamten Körper unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel; Formen der Problemzonen Bauch, Beine & Po	55 Minuten	moderate Intensität	bis zu 450 Kalorien	stärkt die gesamte Muskulatur für mehr Belastbarkeit im Alltag
	BOXEN	Energiegeladenes Box-Training mit intensiver Betreuung. Erlebe das ultimative Teamgefühl bei stetiger Leistungssteigerung!	55 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 570 Kalorien	Ganzkörperstärkung, fördert Koordination und Ausdauer
	FUNCTIONAL TRAINING	Eigengewichtstraining mit Hilfsmitteln oder am Trainings-turm. Mit verschiedenen Übungen trainierst Du abwechslungsreich den ganzen Körper und verbrennst viele Kalorien.	55 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 550 Kalorien	trainiert den gesamten Körper, steigert die Koordination, verbessert Core-Kraft, definiert Erscheinungsbild
	INDOOR CYCLING	Cycling-Workout mit motivierender Musik: Du sprintest, erklimmst Berge und erholst Dich auf flachen Abschnitten. Widerstand und Geschwindigkeit bestimmst Du selbst.	55 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 670 Kalorien	schnelle Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit, gelenkschonend
	JUMPING®	Effizientes Cardiotraining durch Einsatz von über 400 Muskeln auf dem Minitrampolin. Steigert Ausdauer und Kraft aller Körperpartien in einem. Fühle Dich lebendig und fit!	55 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 450 Kalorien	verbessert Ausdauer und Leistungsfähigkeit, formt den Körper, beugt Rückenschmerzen vor
	PILATES	Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, in dem der Fokus auf den tiefliegenden, schwächeren Muskelgruppen liegt.	55 Minuten	niedrige bis moderate Intensität	bis zu 300 Kalorien	verbessert die Körperhaltung, kräftigt Rumpfmuskulatur und Beckenboden, fördert das Wohlbefinden
	SENIOR FIT	Das ideale Ganzkörpertraining für das beste Alter! Die Mischung aus Kraft- und Koordinationstraining mit intensiver Betreuung. Bleibe vital bis ins hohe Alter!	55 Minuten	moderate Intensität	bis zu 350 Kalorien	vermindert Rückenschmerzen, verbessert die Koordination und stärkt den ganzen Körper für mehr Belastbarkeit im Alltag
	STRETCHING	Mit ruhigen Dehnübungen verbesserst Du Deine Flexibilität	15 Minuten	sehr niedrige Intensität	bis zu 150 Kalorien	verbessert die Beweglichkeit, entspannt Nacken- und Schultermuskulatur
	ZUMBA	Mitreißende lateinamerikanische Beats verwandeln Dein Ausdauertraining in reine Lebensfreude. Tanze Dich fit!	55 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 450 Kalorien	stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Koordination