




# PREMIUM GROUP FITNESS

Motivation & Resultate  
für jedes Fitnesslevel



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 - 9:55 Pilates	6:30 - 7:15 Functional Training	9:30 - 10:25 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	6:30 - 7:15 Functional Training	9:30 - 10:25 ForEverFit	10:00 - 10:55 <b>Jumping®</b>	10:30 - 11:25 <b>ZUMBA</b>
10:00 - 10:55 <b>Jumping®</b>	16:00 - 16:55 Kinder Boxen		16:30 - 17:25 Kinder Boxen	16:00 - 16:55 Boxen	11:00 - 11:55 Bodystyling	
16:30 - 17:15 BBP	17:00 - 17:55 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>					
17:30 - 18:15 <b>Jumping®</b>	18:00 - 18:30 <b>LES MILLS GRIT</b>	17:45 - 18:40 Boxen	17:30 - 18:00 <b>LES MILLS GRIT</b>	17:00 - 17:45 Functional Training*		
17:30 - 18:00 Bauch fit*	18:00 - 18:30 Bauch fit*	18:45 - 19:40 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18:15 - 19:00 <b>Jumping®</b>	17:45 - 18:00 Stretching*		
18:00 - 18:55 Functional Training*	18:45 - 19:40 Indoor Cycling	19:00 - 19:55 Functional Training*	19:00 - 19:55 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18:30 - 19:25 Indoor Cycling		
18:30 - 19:25 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19:00 - 19:25 Functional Training*					
19:00 - 19:15 Stretching*	19:45 - 20:40 <b>ZUMBA</b>	20:00 - 20:55 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>				
19:45 - 20:40 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>						

			Dauer	Intensität	Energie	Ergebnisse
	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	Das Langhantel-Workout mit viel Spaß bringt schnelle Ergebnisse, formt den Körper und verbrennt viele Kalorien.	<b>55</b> Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu <b>650</b> Kalorien	baut Kraft und Ausdauer auf, formt und stärkt die Hauptmuskulatur
	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	Intensive Kräftigung, Dehnung und bewusste Atmung werden zu einem yogabasierten Ganzkörpertraining harmonisch verbunden.	<b>55</b> Minuten	moderat bis intensiv	bis zu <b>410</b> Kalorien	verbesserte Kraft und Beweglichkeit, mehr Gelassenheit und Wohlbefinden
	<b>LES MILLS GRIT</b>	30 Minuten hochintensives Intervalltraining: Direktes Coaching zu energiegeladener Musik mit langanhaltender Fettverbrennung.	<b>30</b> Minuten	intensiv bis hochintensiv	bis zu <b>400</b> Kalorien	verbrennt Fett und verbessert athletische Fitness
	<b>BAUCH FIT</b>	Training der Körpermitte sowie Kräftigung und Formung des Bauches.	<b>30</b> Minuten	moderat	bis zu <b>200</b> Kalorien	formt und stärkt Rumpfmuskulatur mit Fokus auf den Bauchmuskel, beugt Rückenschmerzen vor
	<b>BODYSTYLING BBP</b>	Abwechslungsreiches Training, bei dem der gesamte Körper gekräftigt und in Form gebracht wird. Besonders intensiv für Bauch, Beine und Po.	<b>45</b> Minuten	moderat	bis zu <b>450</b> Kalorien	stärkt die gesamte Muskulatur für mehr Belastbarkeit, intensives Figurtraining
	<b>BOXEN</b>	Energiegeladenes Box-Training mit intensiver Betreuung. Erlebe das ultimative Teamgefühl bei stetiger Leistungssteigerung!	<b>55</b> Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu <b>570</b> Kalorien	Ganzkörperstärkung, fördert Koordination und Ausdauer
	<b>FOREVERFIT</b>	Das ideale Ganzkörpertraining für jedes Alter. Die ideale Mischung aus Kraft- und Koordinationstraining und Dehnung mit Optionen für jeden Trainingszustand.	<b>55</b> Minuten	moderat	bis zu <b>350</b> Kalorien	vermindert Rückenschmerzen, verbessert die Koordination und stärkt den ganzen Körper für mehr Belastbarkeit im Alltag
	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	Durch verschiedene Eigengewichtsübungen mit kleinen Hilfsmitteln am Trainingsturm trainierst Du abwechslungsreich den gesamten Körper und verbrennst viele Kalorien.	<b>55</b> Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu <b>550</b> Kalorien	trainiert den gesamten Körper, steigert die Koordination, verbessert Core-Kraft, definiert Erscheinungsbild
	<b>INDOOR CYCLING</b>	Fahrradtraining gegen den inneren Schweinehund: Du sprintest, erklimmst Berge und erholst Dich auf flachen Abschnitten. Widerstand und Geschwindigkeit bestimmst Du selbst.	<b>55</b> Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu <b>670</b> Kalorien	schnelle Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit, gelenkschonend
	<b>JUMPING®</b>	Effizientes Cardiotraining durch Einsatz von über 400 Muskeln auf dem Minitrampolin. Steigert Ausdauer und Kraft aller Körperpartien in einem. Fühle Dich lebendig und fit!	<b>45</b> Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu <b>450</b> Kalorien	verbessert Ausdauer und Leistungsfähigkeit, formt den Körper
	<b>PILATES</b>	Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, in dem der Fokus auf den tief liegenden, schwächeren Muskelgruppen liegt.	<b>55</b> Minuten	niedrig bis moderat	bis zu <b>300</b> Kalorien	verbessert die Körperhaltung, kräftigt Rumpfmuskulatur und Beckenboden, fördert das Wohlbefinden
	<b>STRETCHING</b>	Mit ruhigen Dehnübungen verbesserst Du Deine Flexibilität und Gelassenheit für den Alltag.	<b>15</b> Minuten	sehr niedrig	bis zu <b>150</b> Kalorien	verbessert die Beweglichkeit, entspannt Nacken- und Schultermuskulatur
	<b>ZUMBA</b>	Mitreißende lateinamerikanische Beats verwandeln Dein Ausdauertraining in reine Lebensfreude. Tanze Dich fit!	<b>55</b> Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu <b>450</b> Kalorien	stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Koordination