


**Montag    Dienstag    Mittwoch    Donnerstag    Freitag    Samstag    Sonntag**

 **Rücken**  
**9:00-9:30**

 **LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
**10:00-10:45**

 **LES MILLS**  
**GRIT SERIES**  
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING  
**10:00-10:30**

**SundaySpezial**  
**10:15-11:00**

**Jumping**  
**11:00-12:00**

**Bauchkiller**  
**17:30-18:00**

 **LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
**17:00-17:45**


 **LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
**18:00-18:45**

**Zumba**  
**18:00-19:00**

**Zumba**  
**18:00-19:00**

 **LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
**18:00-19:00**

 **LES MILLS**  
**GRIT SERIES**  
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING  
**19:00-19:30**

 **BodyShaping**  
**19:00-20:00**


**Piloxing**  
**19:00-20:00**

**Jumping Spezial**  
**19:00-20:00**

**Boxen**  
**20:00-21:00**

**Öffnungszeiten:**  
**Mo. - Fr. : 8:00 - 23:00**  
**Sa + So : 10:00 - 20:00**

**Alle Kurse finden erst ab  
drei Teilnehmern statt**

 **NEU!**



**In Zumba Kursen erwarten Dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß!**

## **Rücken**

**Kräftige und dehne Deine Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen in diesem Bereich.**



**BodyPump ist für Dich geeignet, wenn Du schlank, definiert und fit werden möchtest - und das in kürzester Zeit. Es ist ein Ganzkörper - Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Erfahrene Instrukturen ermutigen und motivieren Dich - und das bei großartiger Musik.**



**Grit ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT), in dem Du durch Kraft- und Ausdauerelemente an deine Grenzen stößt. Fordere Dich selbst heraus und erziele dadurch schnelle Erfolge.**

## **Bauchkiller**

**Du willst dein lästiges Bauchfett los werden? Dann lass es im intensiven 30 Minütigen Bauchkiller Kurs dahin schmelzen!**

## **BodyShaping**

**Bodyshaping bringt dich deiner Traumfigur in kurzer Zeit näher. Stärke deinen Körper und verbrenne dabei noch Kalorien.**

## **Boxen**

**Eine Kampfsportart, bei der Du Dich mit einem Kontrahenten unter Regeln mit den Fäusten bekämpfst**



**Mit Boxen, Tanzen und Pilates zum Traumbody. Die neue Trendsportart lässt Deine Kilos purzeln, baut Muskulatur auf, und strafft Deinen Körper**



**Stärke bis zu 300 Deiner Muskeln in nur einem Workout, und verbessere auch Deine Ausdauer und Koordination! Dieses Trampolin-Workout ist sehr effektiv, schonend für deine Gelenke, und es macht Spaß!**

## **SundaySpezial**

**Das SundaySpezial ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches Dich jede Woche aufs Neue herausfordert. Kein Workout gleicht dem anderen, und zeigt dir viele neue Übungen für dein nächstes Training.**