

KURSBESCHREIBUNG HALLE 1

18:30-18:55 Uhr; 19:00-19:25 Uhr;
19:30-19:55 Uhr; 20:00-20:25 Uhr;
20:30-20:55 Uhr; 21:00-21:25 Uhr

HYROX

HYROX ist die ultimative Fitness-Challenge, die Ausdauer, Kraft und funktionelles Training vereint.

SCHWERPUNKTE

CARDIO

KRAFT

BODY & MIND

KURSBESCHREIBUNG HALLE 2

18:30-18:55 Uhr	LATIN BBP	
Bauch-Beine-Po-Training zu lateinamerikanischen Rhythmen.		
19:00-19:25 Uhr	FIGHT WORKOUT	
Kampfsport-Techniken in Kombi mit Aerobic und Kraftausdauer.		
19:30-19:55 Uhr	PILATES	
Die klassische Trainingsmethode modern interpretiert.		
20:00-20:25 Uhr	LINEDANCE	
Tanz-Trend, der aus Amerika kommt und Europa im Sturm erobert hat.		
20:30-20:55 Uhr	POWER YOGA	
Yoga Einheit energetisierend und entspannend zugleich.		
21:00-21:25 Uhr	SAMMOLAHARI	
Yoga inspirierte Einheit mit fließenden Bewegungen.		

SCHWERPUNKTE	CARDIO	KRAFT	BODY & MIND
--------------	--------	-------	-------------

KURSBESCHREIBUNG HALLE 3

18:30-18:55 Uhr	AEROBIC REVIVAL	
Fitness-Aerobic-Workout im Stil der 80er und 90er.		
19:00-19:25 Uhr	LINEDANCE	
Tanz-Trend, der aus Amerika kommt und Europa im Sturm erobert hat.		
19:30-19:55 Uhr	ENERGY DANCE	
Unkompliziertes Dance-Format für viel Spaß, Power und Flow ohne Choreo.		
20:00-20:25 Uhr	JUMP & SHAPE	
Workout und Aerobic auf dem Mini Tramp.		
20:30-20:55 Uhr	MERIDIAN STRETCH	
Ganzheitliche Dehnmethode, die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert.		
21:00-21:25 Uhr	COREDUMMING	
Intensives Power Core Workout mit Drumsticks.		
21:30-21:55 Uhr	PARTY ALL OUT	
Zum Schluss einfach nochmal Spaß haben und mittanzen.		

SCHWERPUNKTE	CARDIO	KRAFT	BODY & MIND
--------------	--------	-------	-------------

KURSBESCHREIBUNG RAUM 1

18:30-18:55 Uhr	SPINEFITTER CORE	
Core Training mit dem Spinefitter.		
19:00-19:25 Uhr	ZUMBA GOLD	
Tanzformat für Einsteiger und Fortgeschrittene zu Latino-Musik.		
19:30-19:55 Uhr	STEP CHOREO	
Step Aerobic mit kurzer Choreo für Einsteiger und Fortgeschrittene.		
20:00-20:25 Uhr	45-15 INTERVALL	
Ganzkörpertraining in 45sec Action- und 15sec Pausen-Intervallen.		
20:30-20:55 Uhr	ZUMBA	
Tanzen mit lateinamerikanischen sowie internationalen Rhythmen.		
21:00-21:25 Uhr	KARATE	
Karate Kampfkunst zum Kennenlernen und Ausprobieren.		

SCHWERPUNKTE

CARDIO

KRAFT

BODY & MIND

KURSBESCHREIBUNG RAUM 2

18:30-18:55 Uhr	BODYART	
Inspiriert von Yoga, Pilates und funktionellem Training – für Körper und Geist!		
19:00-19:25 Uhr	POWER DUMBELL	
Langhanteltraining in der Gruppe ist für alle Fitnesslevel geeignet.		
19:30-19:55 Uhr	POWER DANCE WORKOUT	
Intensives Workout trifft Dance-Moves.		
20:00-20:25 Uhr	CONTEMPORARY AND BALLET WORKOUT	
Der Name ist das Programm.		
20:30-20:55 Uhr	POWER KETTLEBELL	
Ganzkörper-Workout mit Kettlebells.		
21:00-21:25 Uhr	PILATES	
Die klassische Trainingsmethode modern interpretiert.		

SCHWERPUNKTE	CARDIO	KRAFT	BODY & MIND
--------------	--------	-------	-------------

KURSBESCHREIBUNG AQUA

19:00-19:25 Uhr	80S	
Aqua-Fitness zu der legendären Musik aus den 80ern.		
19:30-19:55 Uhr	AQUA INTERVALL	
Intensives Ganzkörpertraining im Wasser, das Kraft- und Ausdauerübungen in Intervallen kombiniert.		
20:00-20:25 Uhr	AQUA ZUMBA	
Energiegeladenes Low-impact Training im Wasser zu Latino-Musik.		
20:30-20:55 Uhr	AQUA DRUMMING	
Aqua-Fitness voller Power mit den Aqua-Drum Sticks.		

SCHWERPUNKTE

CARDIO

KRAFT

BODY & MIND