


Uhrzeit	RAUM												
	CYCLING	BALANCE	SHAPE	FLÄCHE									
15:30	15:30 EINLASS												
16:00													
16:30	16:30 - 18:00 CYCLING MASTER * Frank Schildmann Julian Wilstermann	17:10 - 18:10 bodyART Friederike Kelber	17:40 - 18:40 XCO Julian Wilstermann	AUSGEBUCHT 16:30 - 16:50 EMS FUNCTIONAL *									
16:40				18:20 - 19:20 Bewegter Rücken Gunda Slomka	18:50 - 19:50 BODYPUMP Friederike Kelber Julian Wilstermann	17:00 - 17:20 EMS FUNCTIONAL *							
16:50						19:30 - 21:00 YOGA Julia Tietken	20:00 - 21:00 BODY SHAPE Frederik Göllner	17:30 - 17:50 EMS FUNCTIONAL *					
17:00								20:00 - 21:00 GoodNight CYCLING * Marco Amici	20:00 - 21:00 FUNCTIONAL FORTGESCHRITTEN Ramazan Kayran	18:00 - 18:20 EMS FUNCTIONAL *			
17:10										20:00 - 21:00 FUNCTIONAL EINSTEIGER Ramazan Kayran	21:00 VERABSCHIEDUNG		
17:20													
17:30													
17:40													
17:50													
18:00													
18:10													
18:20													
18:30													
18:40													
18:50													
19:00													
19:10													
19:20													
19:30													
19:40													
19:50													
20:00													
20:10													
20:20													
20:30													
20:40													
20:50													
21:00													
21:10													

EMS FUNCTIONAL :

Elektrische Muskelstimulation



* Anmeldung erforderlich

Heutzutage zählt das EMS Training zu den effektivsten Trainingsmethoden. Durch das kabellose System kann man das Training perfekt mit den hocheffizienten funktionellen Bewegungen und den beliebten Functional Trainings Equipment verbinden. Dadurch bietet dieses zeitlich kompakte Training maximale Erfolge in kürzester Zeit mit dem höchstmöglichen Spaß und jede Menge Abwechslung.

FUNCTIONAL:

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. In Verbindung mit Zusatzequipment wird dieses Training hoch effizient und intensiv.

RückenFit - Bewegter Rücken:

Ein modern dynamisches Rückentraining im Rhythmus der Musik. Weiche fließende Bewegungsverbindungen versorgen die Gelenke, lösen Spannungen, setzen Kraft- und Stabilitätsimpulse für die Belastungskompensation, die Widerstandskraft, Beschwerdefreiheit und große Bewegungsfreude im Alltag. Seit vielen Jahren ein Erfolgs-Ausbildungskonzept. Lass dich und deinen Rücken verzaubern.

BodyART:

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

XCO:

Xco ist ein intensives Group Fitness Training mit funktionellen Übungen die zu motivierender Musik ausgeführt werden. Kraftausdauer und Herz-Kreislauftraining in Perfektion. Dabei werden nicht nur die Muskeln trainiert, sondern man erreicht die tieferliegenden Muskelareale, Bänder, Gelenke und regt das Wachstum des Bindegewebes an. Geeignet ist das Training für alle Leistungsgruppen

WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL SPASS UND EIN TOLLES TRAININGSERLEBNIS

