

**MONTAG**

08:00 - 22:00

**DIENSTAG**08:00 - 13:00  
15:00 - 22:00**MITTWOCH**

08:00 - 22:00

**DONNERSTAG**08:00 - 13:00  
15:00 - 22:00**FREITAG**

08:00 - 21:30

**SAMSTAG**09:00 - 13:00  
15:00 - 19:00**SONNTAG**15:00 - 20:00  
auch Feiertags**8:45 - 9:30**\*  
Wirbelsäule**9:00 - 10:00**\*  
Yoga**8:45 - 9:30**\*  
Wirbelsäule**9:00 - 10:00**\*  
Indoor Cycling**9:00 - 9:45**\*  
Wirbelsäule**9:45 - 10:45**HOT IRON®  
Siehe Aushang**9:40 - 10:25**\*\*\*  
REHA Sport 1**10:15 - 11:00**\*  
Wirbelsäule**10:00 - 11:15**\*  
Yoga**11:00 - 11:45**\*  
Wirbelsäule**10:35 - 11:20**\*\*\*  
REHA Sport 2**LEGENDE:**

- RÜCKEN / BODY & MIND
- FIGUR / KRAFT
- HERZ-KREISLAUF
- REHA
- \* für Alle
- \*\* für Fortgeschrittene
- \*\*\* mit ärztl. Verordnung

Feiertags findet  
keine Gymnastik statt**18:10 - 18:40**\*  
Bauch Aktiv**18:05 - 18:55**\*  
Pilates**17:30 - 18:30**HOT IRON®  
Siehe Aushang**17:15 - 18:30**\*  
Yoga**17:00 - 18:00**\*  
Surprise  
Siehe Aushang**17:00 - 18:00**\*  
Indoor Cycling**18:50 - 19:50**HOT IRON®  
Siehe Aushang**19:00 - 19:55**\*\*  
Zumba®**18:45 - 19:25**\*  
Body Fit**18:40 - 19:40**\*  
Zumba®**18:30 - 19:30**HOT IRON®  
Siehe Aushang**20:00 - 20:45**\*\*\*  
REHA Sport**19:30 - 21:00**\*\*  
PhysioFlowYoga®**19:45 - 20:45**\*  
Indoor Cycling

## Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskelgruppen, die zur Stabilisation der Wirbelsäule beitragen. Geeignet für Rückenprävention und -rehabilitation.

## Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem v.a. die tiefer liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Ein Wechsel zwischen An- und Entspannung mit optimaler Atembegleitung.

## Yoga

Intensives Yoga ist ein moderner, freier Stil des Hatha Yoga. Sukzessiv wird der Körper in seine ideale Körperhaltung gebracht und der Energiefluss im Körper deutlich verbessert. Dadurch stellt sich ein gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebenskraft sowohl geistig als auch körperlich ein.

## PhysioFlowYoga®

PhysioFlowYoga® ist eine physiotherapeutische, ärztlich geprüfte, sportliche, gelenkschonende und energetisierende Yoga Form für alle, die einen Ausgleich zum anstrengenden Berufs- und/oder Familienalltag suchen oder auch dem Burn-out-Syndrom vorbeugen wollen. Es baut auf der Tradition des Astahanga-Yoga auf und verbindet diese mit Physiotherapie.

## HOT IRON®

### HOT IRON 1:

Einstieg in das Langhanteltraining, mit dem Schwerpunkt im Bereich Kraftausdauer.

### HOT IRON 2:

Weiterführendes Langhanteltraining mit Übungsvariationen und funktionellen Elementen. Der Trainingsbereich hierbei ist Hypertrophie und Kraftausdauer.

### IRON CROSS:

Komplexes Langhanteltraining im Mehrsatzprinzip. Die Trainingsintensität liegt im Hypertrophiebereich. Die Trainingsinhalte wechseln alle zwölf Wochen.

## Body Fit

Eine prima Kombination von Ausdauer- und Krafttraining. Wie letztendlich der Kurs aufgebaut ist, entscheidet der Trainer. Body Fit ist darauf ausgerichtet sowohl die Belastbarkeit der Muskeln und Gelenke aber auch aller Bänder und Sehnen zu steigern und deren Ausdauer und Stabilität zu erhöhen.

## Bauch Aktiv

Eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Rumpfmuskulatur.

## Zumba®

Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit Musik. Aus dieser Kombination entsteht ein begeisterndes und sehr effektives Training.

## REHA-Sport

Orthopädische Ausrichtung. Kann nur mit ärztlicher Verordnung trainiert werden. Siehe Inhalt der Wirbelsäulengymnastik.