

GROUP-FITNESS Plan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		Yoga 08:30 - 09:25				
Pilates 09:30 - 10:25	Zumba 09:00 - 09:55	Bodyshaping 09:30 - 10:25	Bodywork 09:00 - 09:55	Pilates 09:30 - 10:25	Morning Dance Workout 9:30 - 10:25	Total HIIT 09:30 - 10:25
Rückenfit 10:30 - 11:25	Yoga & Stretch 10:00 - 10:55	Rückenfit 10:30 - 11:25	Rücken & Stretch 10:00 - 10:55	Bodyshaping 10:30 - 11:25	Yoga 10:30 - 11:25	BBP 10:30 - 11:25
	Pilates Barre 11:00 - 11:55			Dance Workout 11:30 - 11:55		Yoga 11:30 - 12:25
			Pilates soft 13:00 - 13:55		Spinning 12:30 - 13:25	
			Stretch 14:00 - 14:25			
BBP 16:30 - 17:25	Rückenpilates 16:30 - 17:25	Piloxing SSP 16:30 - 17:25	Fatburner 16:30 - 17:25	Pilates 16:30 - 17:25		
Dance & Fun 17:30 - 18:25	Fitness Boxing 17:30 - 18:25	Six-Pack 17:30 - 17:55	Yoga & Meditation 17:30 - 18:25	BBP 17:30 - 18:25		
Bootcamp 18:30 - 19:25	Six-Pack 18:30 - 18:55	Total Body 18:00 - 18:55	Spinning 18:30 - 19:25	Yoga 18:30 - 19:25		
Yoga 19:30 - 20:25	Cardio Quickie ;) 19:00 - 19:25	Core & Stretch 19:00 - 19:25				
	Bootylicious 19:30 - 19:55					

POWER-STUNDEN

Kräftigung, Abnehmen und Beweglichkeit

- Bodyshaping:** Intensives Training, Muskelaufbau und Fettabbau. Sowohl mit Eigengewicht, als auch mit Hanteln, etc.
- Piloxing:** Intervall-Training: Boxen, Tanzen und Pilates bringt schlanke Muskeln – man verbrennt bis zu 600 Kalorien pro Stunde
- Fitness Boxing:** Cardiotraining mit Boxelementen – intensives Ganzkörpertraining
- Fatburner:** Bodyformendes Cardio-Training für den gesamten Körper. Kalorienkiller!
- Cardio Quickie ;)** Powerstunde. Intensives Ganzkörpertraining mit Springseilen, Gummibändern etc. Fettverbrennung!
- BBP:** Klassisches Bauch-Beine-Po Training. Strafft, formt und regt den Stoffwechsel an.
- Total Body:** Groupfitness-Training für den gesamten Körper. Strafft, formt und regt den Stoffwechsel an.
- Six-Pack:** Alle Übungen zielen auf die Bauchmuskulatur ab.
- Bootylicious:** Alle Übungen zielen auf die Po-muskulatur ab.
- Spinning:** Auf speziellen Spinning-Rädern mit guter Musik wird die Ausdauer trainiert. Kalorienkiller!

WELLNESS-STUNDEN

Körper & Geist, Stretching, Beweglichkeit und Dance

- Pilates:** Sanfte, wirksame Trainingsform für Körper und Geist. Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.
- Pilates Barre:** Pilates Einheit an der Ballett-Stange.
- Rückenfit:** Stärkung der Wirbelsäule, Vorbeugung von Haltungsschäden. Entlastung der Bandscheiben und Linderung der Rückenschmerzen.
- Rückenpilates:** Aktive Rückenstunde auf Pilates Basis.
- Yoga:** Ganzheitliches Trainingsprogramm. Bringt Körper und Geist in Einklang und sorgt für Beweglichkeit.
- Stretch:** Wohltuende Dehnungsübungen für mehr Flexibilität, Elastizität und Beweglichkeit.
- Zumba:** Mischung aus lateinamerikanischen Tanzelementen und Aerobic. Fettverbrennung!
- Dance & Fun:** Mix aus Tanzelementen und rhythmischen Fitnessseinheiten. Ganzkörpertraining.

Online Kursplan &
Buchungssystem
per App:

ClubConnector
downloaden, öffnen,
QR-Code scannen und
einmalig anmelden.



femmefitness