

SPORIRAUM	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Kursraum	Geräteraum	Kursraum	Geräteraum	Kursraum	Geräteraum	Kursraum	Geräteraum	Kursraum	Geräteraum	Kursraum	Geräteraum
8.00 - 9.00	Guter Start 8.15 - 9.00				Reha 8.00 - 8.45							
9.00 - 10.00		Betreutes Training	Von Frau zu Frau 9.30 - 10.30			Betreutes Training	Guter Start 9.00 - 9.45			Betreutes Training		
10.00 - 11.00								Reha 10.00 - 10.45				
11.00 - 12.00	Reha 11.00 - 11.45 ----- Reha Hocker 12.00 - 12.45 ----- Reha Hocker 13.00 - 13.45				Zeig' Rückgrat		Reha 11.00 - 11.45		Zeig' Rückgrat			
12.00 - 13.00			Reha 12.30 - 13.15 ----- Reha 13.30 - 14.15									
13.00 - 14.00					Mittagspause		Mittagspause		Mittagspause		Waschbrett 13.30 - 14.00	
14.00 - 15.00					Mittagspause						Die Mischung macht's	
15.00 - 16.00			Reha 15.30 - 16.15 ----- Reha 16.20 - 17.05		Reha 15.30 - 16.15				Reha 15.15 - 16.00 ----- Reha 16.15 - 17.00		Öffnungszeiten:	
16.00 - 17.00				Betreutes Training			Reha 16.00 - 16.45 ----- Reha 17.00 - 17.45 ----- Reha 17.45 - 18.30				Montag:	08.00 - 14.00 16.00 - 20.00
17.00 - 18.00	Zeig' Rückgrat		Express-Fit 17.45 - 18.15			Zeig' Rückgrat				Kraftwerk 17.30 - 18.30		Dienstag:
18.00 - 19.00	Körper & Geist 18.30 - 19.30	Gerätezirkel Kraftausdauer 18.30 - 19.30	Reha 18.15 - 19.00				Langhantel- training 18.30 - 19.30	Gerätezirkel Kraft & Stabilität	Faszien rollen		Mittwoch:	08.00 - 13.00 15.00 - 21.00
19.00 - 20.00	Faszien rollen		Unschlagbar		Sommerfigur		Pilates 19.30 - 20.30				Donnerstag:	09.00 - 13.00 15.00 - 21.00
20.00 - 21.00						Gerätezirkel Kraft- ausdauer					Freitag:	09.00 - 13.00 15.00 - 20.00
											Samstag:	10.00 - 16.00
Ruhige Kurse für Kraft und Beweglichkeit			Schwerpunkt Kraftaufbau			Schwerpunkt Ausdauer / Kraftausdauer			Kurs für Frauen			

<b>Gerätezirkel:</b>	Effektives Training mit alltagsrelevanten Bewegungen, denen keine Grenzen gesetzt sind. Das Training findet immer in der Gruppe statt, wodurch wir eine optimale Betreuung gewährleisten können. Es werden immer wechselnde Schwerpunkte gesetzt.	<b>Guter Start:</b>	Dieser Kurs steht für, wie der Name schon sagt, einen guten und anregenden Start in den Tag. Mit sanften Kraft- und Mobilisationsübungen werden Körper und Kreislauf in Schwung gebracht. Danach darf gerne ein Kaffee genossen werden und der Tag kann beginnen.
<b>Sommerfigur:</b>	Nach dem Winter ist vor dem Sommer. Ganz nach diesem Motto geht es hier darum den Körper zu straffen und zu formen. Unsere ultimative Bauch-Beine-Po Waffe!	<b>Faszienrollen:</b>	Dieser Kurs dauert eine halbe Stunde und widmet sich vorerst der Lösung von Verklebungen in den Faszien bzw. dem Bindegewebe. Dies erhöht die Beweglichkeit, lindert Schmerzen und macht die Muskulatur geschmeidig und leistungsfähiger.
<b>Die Mischung macht's:</b>	Dieser Kurs besteht aus zwei Teilen, einem Gerätetraining und einem anschließenden Teil mit wechselnden Übungen, wie z.B. Faszientraining, Stabilitätsübungen oder einem extra Bauchtraining.	<b>Pilates:</b>	Ein ganzheitliches Training, das besonders die tiefliegende Muskulatur anspricht. Dadurch entsteht eine einzigartige Bewegungsqualität, verbunden mit einer starken Körpermitte. Eine aufrechte Haltung und intensive Körperwahrnehmung sind das Ergebnis dieses Trainings.
<b>Kraftwerk:</b>	Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung der Muskulatur, mal mit, mal ohne Hilfsmittel. Ein Rundumprogramm für jedermann.	<b>Zeig' Rückgrat:</b>	Unser Rücken hat im Alltag viel zu leisten und kommt doch oft zu kurz. Rückenschmerzen sind vorprogrammiert. Dieser Rückenkurs baut Ihren Stützapparat auf, gleicht muskuläre Dysbalancen aus und erhöht die Beweglichkeit.
<b>Unschlagbar:</b>	In diesem Kurs darf sich ausgepowert werden. Elemente aus dem TAE BO bringen Dich bei Power-Musik zum Schwitzen und die Fettverbrennung in Wallung. Anschließend gezielte Kräftigungsübungen speziell für Bauch, Beine und Po runden diesen Kurs perfekt ab.	<b>Körper &amp; Geist:</b>	Dieser Kurs widmet sich dem sanften Aufbau der Tiefenmuskulatur. Das Training auf z.B. weichen Untergründen sorgt für muskuläre Stabilität um die Gelenke. Entspannungs- und Balanceübungen runden diesen Kurs ab.
<b>Waschbrett:</b>	Dieser Kurs widmet sich der Körpermitte. Intensives Bauchtraining, bei dem aber auch der Rücken nicht vergessen wird. Ein stabiler Rumpf trägt dich sicher durch den Alltag.	<b>Express-Fit</b>	Intensives Training, das sich durch kurze und anstrengende Einheiten auszeichnet. Elemente aus dem Tabata und HIT-Training kommen zum Einsatz. Für alle, die Lust auf volle Power in kurzer Zeit haben.
<b>Von Frau zu Frau:</b>	Ein Kurs speziell ausgelegt auf die schönen Besonderheiten und besonderen Trainingsbedürfnisse des weiblichen Körpers. Für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.	<b>Betreutes Training:</b>	Zeitfenster mit der Möglichkeit für ein begleitetes Training.
<b>Langhanteltraining:</b>	Athletisches Powertraining mit der Langhantel zu motivierender Musik. Gemeinsam lassen wir die Gewichte fliegen. Für jedermann/-frau geeignet.	<b>Reha-Kurs:</b>	<i>Diese Kurse sind unseren Kunden vorbehalten, die mit einer ärztlichen Verordnung zu uns kommen.</i>