

ab 27. April 2026 NEUE KURSE & WORKSHOPS

TAE BO

Mo. 19.00 – 20.00 Uhr o.

Mi. 19.00 – 20.00 Uhr

Feel good – get strong!

Als eines der ersten offiziellen Tae Bo Trainingszentren in Deutschland wurden unsere Instruktorinnen von Billy Blanks (USA) persönlich ausgebildet. Echtes Tae Bo lernen und erfahren Sie bei uns.

ZUMBA

Mo. 18.00 – 19.00 Uhr

Mi. 09.00 – 10.00 Uhr

Sa. 09.45 – 10.45 Uhr

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik – Tanzen als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem!

POWER WORKOUT

Do. 18.00 – 19.00 Uhr

Dieses Workout ist der Einstieg in das Langhanteltraining, ist aber ebenso für ambitionierte Sportler bestens geeignet, die sich die Übungen mit ihrem individuellen Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.

FITNESS BOXEN

Fr. 17.30 – 19.00 Uhr

Durch die Kombination aus Grundlagenausdauer und explosiven Bewegungen, die Muskeln und Nervensystem fordern, wird ein hoher Trainingsreiz gesetzt.

BAUCH-BEINE-PO

Di. 09.15 – 10.30 Uhr o.

Mi. 19.00 – 20.00 Uhr o.

Do. 09.15 – 10.30 Uhr

Schöne starke Beine, ein fester Bauch und ein straffes Gesäß gehören für fast jede Frau zu einem Traumkörper dazu. Wir zeigen Ihnen, mit welchen Bauch-Beine-Po-Übungen Sie diesem Ziel peu à peu näherkommen.

SPINNING

Mo. 10.00 – 11.00 Uhr o.

Fr. 10.00 – 11.00 Uhr

Es ist ein Total-Body-Konditionstraining mit enorm hohem Trainingseffekt und jeder Menge Spaß. Informieren Sie sich über unsere zahlreichen Spinning-Abendkurse und unser Radsport-Outdoorprogramm.

SCAN ME



ALLE KURSE 6 x FÜR 49,- EURO

ab 27. April 2026 NEUE KURSE & WORKSHOPS

WALKING

Mo. 17.30 – 18.30 Uhr o.
Fr. 09.30 – 10.30 Uhr

Joggen ist nicht für jeden Menschen die ideale Ausdauersportart. Mit den richtigen Tipps trainieren Sie Ihr Fitnesslevel schonend. Walking ist eine leicht erlernbare, gelenkschonende Ausdauersportart.

PILATES

Mo. 10.15 – 11.30 Uhr o.
Do. 19.00 – 20.00 Uhr o.

Fr. 10.15 – 11.15 Uhr
Straffer Body, neue Power, mehr Ausstrahlung – der Mix macht's: Muskeltraining und Stretching mit Yoga, Gymnastik und Tanz.

RÜCKENFIT

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr o.
Di. 10.15 – 11.15 Uhr o.

Di. 18.00 – 19.00 Uhr o.
Do. 10.15 – 11.15 Uhr o.
Do. 18.00 – 19.00 Uhr
Mit einem speziellen Training gegen Rückenschmerzen bauen Sie gezielt Muskulatur auf, die Ihre Wirbelsäule entlastet und den Schmerz dauerhaft vertreibt.

HATHA- | YIN-YOGA

Mi. 9.00 – 10.30 Uhr
Do. 8.45 – 10.15 Uhr

Ausgeglichenheit und Harmonie durch die Asanas des Yin- und Hatha-Yoga. Ein perfektes Training zum Lösen von Verspannungen und dem Abbau von Stress.

VINYASA YOGA

Di. 17.30 – 19.00 Uhr o.
Fr. 16.30 – 18.00 Uhr

Diese Yoga-Form hebt das Energieniveau, ist dynamisch und kraftvoll. Vinyasa-Yoga ist ein effektives Energiemanagement, das den Körper vital und gesund, den Geist wach und konzentriert hält.

YOGA RELEASE

Mo. 20.00 – 21.30 Uhr

Verbindet Elemente des Yin-Yoga, des therapeutischen Yoga und des Anusara Yoga und wirkt so auf wundervolle Weise regenerierend auf Körper und Geist.

AERIAL YOGA

So. 10.00 – 11.30 Uhr

Aerial-Yoga ist eine Yoga-Praxis, die mit Unterstützung eines von der Decke hängenden Tuches durchgeführt wird. Vertrauen und Loslassen sind die wichtigsten Trainingsprinzipien und ganz nebenbei ... bringt es jede Menge Spaß.

ACRO YOGA

Mi. 20.00 – 21.30 Uhr

Verbindet die Elemente Partnerakrobatik und Yoga in Einem. Lerne die Kunst des Fliegens auf spielerische Art und Weise auf wunderbare Weise Figuren und Flows mit Deinem Körper. Vorkenntnisse oder einen Partner brauchst Du nicht mitbringen., Freude an Bewegung und Interaktion sind willkommen.

TAI CHI

Di. 09.15 – 10.15 Uhr

Ruhig, klar und gelassen sein, die Aufmerksamkeit auf das innere Selbst, aber auch auf das Außen richten können, sind die Ziele des Tai Chi. Unser Trainer, Sifu Dietmar Stubenbaum, ist einer der höchstgraduierten europäischen Meister des Tai Chi Chuan.

STRECHING

Mi. 18.00 – 19.00 Uhr

Verspannt, verkürzt, verletzt, ... Egal ob laufen, radeln, Kraftsport oder eine andere Sportart – um die Beweglichkeit zu erhalten und Verletzungen vorzubeugen, macht Stretching für jedermann Sinn.



ALLE KURSE 6 x FÜR 49,- EURO