

|  |                        |                     |                  |                       |                   |   |
|--|------------------------|---------------------|------------------|-----------------------|-------------------|---|
| <b>Mo</b><br>   |                        | <b>10:30</b>        |                  |                       | <b>18:00</b>      |   |
|  |                        | Bodywork<br>60min   |                  |                       | Bodywork<br>60min |   |
| <b>Di</b>  | <b>7:15</b>            | <b>10:30</b>        | <b>12:00</b>     | <b>17:00</b>          | <b>18:00</b>      | <b>19:00</b>                            |
|  | Morning Glory<br>45min | Yoga<br>90min       | HICT<br>45min    | Streching<br>30min    | BBP+UP<br>60min   | Wirbelsäule<br>60min                    |
| <b>Mi</b>  |                        | <b>10:30</b>        |                  | <b>17:00</b>          | <b>18:00</b>      | <b>19:00</b>                            |
|  |                        | Centering<br>60min  |                  | Latino BBP<br>60min   |                   | <b>SPINNING</b> 60min<br>Zumba<br>60min |
| <b>Do</b>  |                        | <b>10:30</b>        | <b>12:00</b>     | <b>17:30</b>          | <b>18:00</b>      | <b>18:30</b>                            |
|  |                        | Stretching<br>60min | Bodymix<br>75min | Legs & Butt<br>30min  | ABS<br>30min      | VINYASA-Energy-Flow<br>60min            |
| <b>Fr</b>  | <b>7:15</b>            | <b>10:30</b>        |                  | <b>16:00</b>          | <b>17:00</b>      | <b>19:00</b>                            |
|  | Morning Glory<br>45min | Pilates<br>60min    |                  | Wirbelsäule<br>60min  | BBP<br>60min      | Pilates<br>60min                        |
| <b>Sa</b>  |                        | <b>10:30</b>        |                  | <b>18:00</b>          |                   |   |
|  |                        | Bodywork<br>60min   |                  | Spine Yoga<br>90min   |                   |   |
| <b>SO</b><br> |                        | <b>10:30</b>        |                  | <b>15:00</b>          |                   |   |
|  |                        | Bodywork<br>60min   |                  | <b>SPINNING</b> 60min |                   |   |

**BODYWORK** - ist ein äußerst effizientes Kraft- und Ausdauertraining. Dabei wird die Muskulatur gestärkt und der Trainingspuls bleibt durch die ständige Bewegung erhalten.

**WIRBELSÄULE** - Training für die Stärkung der Rückenmuskulatur. Die Körperhaltung wird anhand von speziellen Dehnungsübungen trainiert

**PILATES** - ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Muskulatur wird gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht, sowie Körper und Geist vereint.

**ZUMBA** - ist ein dynamisches Tanz-Fitness Workout mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Schnelle und langsame Rhythmen aus Salsa, Merengue, Samba, Cha-Cha-Cha etc.

**MORNING GLORY** - gemacht für deinen perfekten Start in den Tag. In 45 intensiven Minuten werden alle wichtigen Aspekte, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer in eine Trainingseinheit gepackt!

**YOGA** - bedeutet „fließendes Yoga“ und drückt sich darin aus, dass die traditionellen Körperpositionen in einem flotten, dynamischen Ablauf ohne Pausen nacheinander folgen.

**HICT** - Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht werden in schneller Abfolge mit nur sehr kurzen Pausen durchgeführt. Diese Art des Trainings verbindet Muskel- mit Ausdauertraining und hat den Vorteil, nur wenig Zeit zu brauchen.

**STRETCHING** - Ganzkörperdehnung von Kopf bis Fuß - tut gut und bringt Entspannung.

**BBP**- Kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining, fokussiert auf die häufigen Problemzonen Bauch, Bein und Po.

**CENTERING** - ist eine Trainingsmethode, die östliches und westliches Gedankengut verbindet und Körper und Geist stärkt. Ziel ist es Verspannungen und Rückenschmerzen vorzubeugen, die Gelenke zu entlasten und falsche Bewegungsmuster und Körperhaltungen zu korrigieren.

**LATINO-BBP** - sind Bauch-Bein-Po-Übungen in Kombination mit Tanzelementen zu schwungvoller lateinamerikanischer Musik.

**BODYMIX** - ist eine Allroundstunde, das Workout für den ganzen Körper. Nach einer gemütlichen Aufwärmrunde geht es so richtig los: 30 Minuten Herz-Kreislauftraining, 30 Minuten Kräftigung. Zum Schluss: Chill-Out mit ausführlichem Stretching.

**LEGS & BUTT** - ist ein kurzes aber intensives Bein und Po Workout.

**ABS** - ein intensives Workout speziell für die Bauchmuskulatur.

**MEDITATION** - praktisch gesehen ist Meditation eine Übung mit der man lernt die Gedanken zu kontrollieren, die Gefühle zu verstehen und sich selbst zu erkennen.

**SPINNING** - als Indoorcycling oder Spinning werden Gruppentrainingsprogramme bezeichnet, die als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes oder Spinbikes mit Musik ausgeführt werden.