

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	Yoga 10:30 - 12:00	Centering 10:30 – 11:30	entfällt Stretching 10:30-11:30	entfällt Pilates 10:30-11:30	Bodywork 10:30 -11:30	
	Bodywork 12:30 -13:30		entfällt Bodywork 12:00-13:00			
Wirbelsäule 17:00 - 18:00			entfällt Legs&Butt 17:30-18:00	Wirbelsäule 16:00 - 17:00		Yoga 19:00-20:30
Bodywork 18:00 - 19:00	Skulpt&Pilates 18:00 - 19:00	Bodywork 18:00 - 19:00	entfällt ABS 18:00-18:30			
Yoga 19:00-20:30	Wirbelsäule 19:00-20:00	entfällt Yoga 19:00-20:30				

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.

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.

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

BBP + UP - 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.

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.