



Öffnungszeiten

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Montag | 08.00 - 22.30 Uhr |
| Dienstag | 07.00 - 22.30 Uhr |
| Mittwoch | 08.00 - 22.00 Uhr |
| Donnerstag | 07.00 - 22.00 Uhr |
| Freitag | 08.00 - 22.00 Uhr |
| Samstag, Sonntag, Feiertag | 09.00 - 20.00 Uhr |

Kinderbetreuung

| | |
|------------|-------------------------------------|
| Montag | 08.45 - 12.30 Uhr |
| Dienstag | 08.45 - 12.30 Uhr |
| Mittwoch | 08.45 - 12.30 und 16.15 - 18.15 Uhr |
| Donnerstag | 08.45 - 12.30 Uhr |
| Freitag | 08.45 - 12.30 Uhr |
| Samstag | 09.45 - 13.30 Uhr |
| Sonntag | 11.00 - 15.00 Uhr |



Yoga/Entspannung

Yoga für Einsteiger (E)

Hier werden Einsteiger an die Hand genommen und Schritt für Schritt an Yoga herangeführt. Keine Vorerfahrung notwendig, für jeden geeignet.

Yoga Basic & Meditation (E - M)

Hier werden die wichtigsten Yogapositionen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) erklärt und geübt. Eine 15-minütige Meditation beendet die Stunde.

Yoga (E-M)

Balance für Körper, Geist & Seele. Die Übungen werden sorgfältig angeleitet und sind einfach auszuführen. Das Tempo ist gemäßigt.

Yin Yoga & Meditation (E)

Das ruhige und lange Halten der Positionen löst Blockaden, Verspannungen und Verkürzungen. Ideal als Ausgleich zu intensiven Trainingseinheiten oder als pure Entspannung.

Hatha Yoga (E-M)

Durch Körper- und Atemübungen sowie Meditation wird das Gleichgewicht zwischen Körper & Geist verbessert.

Jivamukti Yoga (M-F)

Eine dynamische Yogastunde, in der Du durch Kraft-, Konditions-, und Flexibilitätsübungen einen Ausgleich zum Alltag findest.

Entspannung

Mit verschiedenen Entspannungsmethoden, wie progressive Muskelentspannung, Meditation und Traumreise kannst Du Dich erholen und in Deine Mitte kommen.

Herz/Kreislauf

Basic Step (E)

Effektives Herz-Kreislauftraining durch eine leicht strukturierte Schrittfolge auf höhenverstellbaren Plattformen.

Cycling Grundlage

Das Stundenprofil eignet sich sowohl für Einsteiger, als auch für Erfahrene. Nutze es als Dein Warm Up oder um das Cycling kennenzulernen.

Cycling

Ein perfektes Training auf speziellen Fahrrädern in der Gruppe.

Eine optimale Vorbereitung auf Outdoor-Herausforderungen, welche die Fettverbrennung ankurbelt.

Dance Moves (E / M-F)

Aus dem Ballett, Jazz- und Modern-Dance wird eine mitreißende Choreographie erarbeitet.

deepWORK™ (M-F)

Nach Yin und Yang werden die geistigen und körperlichen Gegensätze des funktionellen Trainings vereint.

Fatburner / Power Fatburner

Fett verbrennen und Spaß haben! Ein bunter Mix von Low & High Impact Schritten bringt Dich richtig ins Schwitzen.

Fatburner & Fight (M-F)

Eine Fatburner Stunde mit dem ultimativem Trainingskick durch zusätzliche Boxelemente.

Step (M-F)

Hier werden die Basic Step Schritte zu einer anspruchsvollen Choreographie verbunden. Step Erfahrung von Vorteil!

Zumba®

Fetzig Rhythmen, Temperament und Lebensfreude! Hol Dir Dein Urlaubsfeeling.

Zumba Gold®

In einem angenehmen Tempo werden gelenkschonend die Grundschriffe vom Zumba zu heißer Musik erlernt. Vor allem für ältere, aktive Menschen, Schwangere oder Neueinsteiger geeignet, die es etwas langsamer angehen wollen.

Kräftigung/Flexibilität

Balance BBP, Intensiv-BBP

Erlebe mit ausgewählten Übungen Kräftigung, Straffung und Dehnung. Effektives Tiefenmuskeltraining mit Hilfe von Kleingeräten.

Balance

Ganzkörperkräftigung mit Kleingeräten. Vor allem für ältere, aktive Menschen oder auch Schwangere und Neueinsteiger geeignet, die es etwas langsamer angehen wollen.

Barre Workout

Ein effektives Ganzkörper-Workout an der Ballettstange und am Boden für einen schönen straffen Körper und eine tolle Haltung für die perfekte Ausstrahlung.

Bodystyling, Bikini-Workout

Festigt und strafft gezielt Bauch, Beine und Po und trainiert die Rückenmuskulatur.

Cardio-Bodystyling

In dieser Stunde vereinen sich Ausdauer- und Kräfteinheiten zu einem abwechslungsreichen Training.

Cardio & Flexi

Beginnend mit einem Ausdauertraining kräftigst Du im Anschluß noch Deine Tiefenmuskulatur mit dem Flexi-Bar®.

Core & Flexi/Flexi

Bauch und Rückentraining mit dem Flexi-Bar®.

Functional Bootcamp

Ein intensives, funktionelles und hocheffektives Kraft-, Ausdauer und Koordinationstraining mit Kettlebell, TRX®, Ropes und vielen weiteren Kleingeräten.

Iron System®

Langhantel-Kräftigungsprogramm in 3 Phasen. Hot Iron 1 für E., Hot Iron 2 für M., Iron Cross für Stufe F.

Mama-Fit für alle

Beckenboden und Körpermitte stehen im Fokus für ein straffendes & stärkendes Ganzkörpertraining.

Move & Motion

Beginnend mit einer tänzerischen Choreographie, schulst Du anschließend zu ruhiger Musik Deine Körperwahrnehmung. Stretching, Qi Gong-Elemente oder eine Selbstmassage beenden die Stunde.

Pilates

Die Mitte Deines Körpers wird gestärkt und gefestigt. Zudem förderst Du Deine Körperwahrnehmung.

Rückbildungsgymnastik

Während wir Dein Baby betreuen, bringt Dich unsere Hebamme in Form. Ein sanftes Training für eine starke Mitte, einen kräftigen Beckenboden und die nötige Entspannung. Anmeldung über unsere Hebamme.

Rückentraining

Ein sanftes Kräftigungsprogramm für Deinen Rücken und Deine Bauchmuskulatur.

Step & Flexi

Ein effektives Herz-Kreislauftraining durch eine leicht strukturierte Schrittfolge auf höhenverstellbaren Plattformen. Beendet wird die Stunde mit Flexi-Bar®-Übungen.

Superbauch

Ein kurzes und knackiges Training für einen schönen flachen Bauch.

Faszientraining

Die ideale Belastung und Regeneration zur Selbstmassage mit dem Ziel Muskelverklebungen zu lösen.

TRX®

Ein athletisches Ganzkörpertraining im Schlingensystem - trainiert sowohl Muskulatur und Koordination als auch Tiefenmuskulatur.

Wirbelsäulengymnastik

Ein Ganzkörpertraining, welches den Schwerpunkt auf die Kräftigung Deiner Rumpf- und Rückenmuskulatur legt.

Bewegter Rücken

Faszientraining mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.

Kinder/Teens/Baby

Capoeira Kids (Vorschulalter, 1./2. Klasse, 3./4. Klasse)

Hier werden mit viel Freude an der Bewegung tänzerische Elemente geübt. Durch Selbstverteidigung wird das Selbstbewusstsein gestärkt.

Hip Hop (ab 12 J.)

Rhythmus und Körperbeherrschung pur! Auf coole Musik werden die Moves fließend aufgebaut.

Kinderyoga (6-9 J.)

Auf spielerische Art erlernen die Kleinen verschiedene Yogaübungen.

Turnen für Kinder (4-5 J.)

Hier werden die Grundformen des Turnens spielerisch erlernt - Koordination und Beweglichkeit gefördert.

Bodystyling mit Baby (ab ca. 3 Monate - sobald Dein Kind den Kopf selbst heben kann)

Die Mutter-Kind-Bindung wird gefördert, Du wirst wieder fit nach Deiner Schwangerschaft.

Videoclip Dancing (8-11 J.)

Zu den neusten Hits aus den Charts lernst Du tolle Tanzschritte und coole Choreographien.

Bootcamp für Kids (5-10 J.)

Funktionelles und kindgerechtes Ganzkörpertraining mit Power und Spaß.

Spiel und Spaß (3-5 J.)

Spielerische Förderung von Koordination und Beweglichkeit.

Montag

Dienstag


Mittwoch


Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

09.00 - 10.00
Balance BBP 

10.05 - 11.05
Cardio Body-
styling 



15.15 - 16.00
Capoeira Kids
Vorschulalter

16.00 - 16.45
Capoeira Kids
1./2. Klasse

17.00 - 18.00
Bodystyling


18.05 - 19.05
Power Fatburner

18.30 - 19.00
Cycling (A)
Grundlagen

19.00 - 20.00
Cycling (A)

20.25 - 21.40
Jivamukti Yoga
M-F

7.45 - 9.00
Yoga
E-M

10.00 - 11.00
Cardio & Flexi 

12.30 - 13.00
Intensiv-BBP



16.30 - 17.30
Kinderyoga
6-9 Jahre

17.00 - 18.00
Basic Step
E


18.05 - 19.05
Iron System®

19.05 - 20.20
Jivamukti Yoga
M-F

19.15 - 20.15
Cycling (A)

20.25 - 21.25
Barre Workout

9.30 - 11.00
Rückbildung (A) 

11.05 - 12.05
Pilates 


17.45 - 18.45
Hip-Hop
ab 12 Jahren

18.00 - 19.00
Yoga für
Schwangere

18.45 - 19.05
Superbauch

19.10 - 20.10
Dance Moves
E

19.15 - 20.15
Functional Bootcamp (A)
M-F


9.30 - 10.30
Cycling (A) 

9.30 - 10.30
Yoga für
Einsteiger 

10.35 - 11.05
Betreutes
Zirkeltraining EG 



17.00 - 18.00
Video-Clip-Dancing
8-11 Jahre

16.30 - 18.00
Yin Yoga & Meditation
E 


18.00 - 19.00
Cycling (A)

18.05 - 19.05
deepWORK™
M-F

19.10 - 20.10
TRX® (A)

20.15 - 20.45
Faszientraining

9.30 - 10.30
Zumba Gold® 

10.35 - 11.35
Cardio Bodystyling 

10.45 - 11.15
TRX® Express (A) 


17.00 - 18.00
Cardio-Bodystyling 


18.05 - 19.05
Zumba

19.10 - 20.10
Bodystyling

19.10 - 20.10
Bewegter Rücken

20.15 - 21.15
Power Fatburner

9.00 - 10.00
Step & Flexi 

11.10 - 12.15
Jivamukti Yoga
E-M 




16.00 - 17.00
Turnen für Kinder
4-5 Jahre

17.00 - 18.00
Pilates

18.05 - 19.05
Barre Workout

19.10 - 20.10
Iron System®

19.30 - 21.00
Yoga
E-M

10.05 - 11.05
Pilates 

10.00 - 10.45
Bodystyling mit Baby


15.00 - 15.30 Uhr
Entspannung

18.05 - 18.25
Rückentraining

19.00 - 20.00
Functional Bootcamp (A)
M-F

19.10 - 20.10
Cycling (A)

8.15 - 9.15
Balance BBP

9.45 - 10.45
Bewegter Rücken 

10.55 - 12.05
Yoga
M-F 




15.30 - 16.45
Move & Motion

17.00 - 18.00
Fatburner

18.05 - 19.05
Zumba®

19.10 - 20.10
Wirbelsäulengymnastik

20.15 - 21.15
Hatha Yoga
E-M

9.20 - 9.40
Faszientraining 

9.45 - 10.45
TRX® (A) 


12.30 - 13.00
Bikini-Workout

17.00 - 18.00
TRX® (A)

18.05 - 19.05
Pilates

10.00 - 11.15
Jivamukti Yoga
M 

10.00 - 11.00
Balance 

10.00 - 10.30
Spiel und Spaß*
3-5 Jahre 

10.35 - 11.05
Bootcamp für Kids*
5-10 Jahre 

11.00 - 12.15
Cycling (A) 

12.00 - 13.00
Step
M-F 

13.05 - 14.05
Iron System®

14.50 - 15.50
Bodystyling


16.00 - 17.00
Dance-Moves
M-F


17.10 - 18.10
Pilates



10.00 - 11.00
Bodystyling

10.00 - 11.00
TRX® (A)

11.15 - 12.30
Yoga 

11.05 - 12.05
Cycling (A) 

13.40 - 14.40
Bodystyling
M-F 

14.45 - 15.45
Fatburner & Fight
M-F

15.50 - 16.50
Pilates

17.00 - 17.20
Faszientraining

17.30 - 18.45
Hatha Yoga
M

Die Kurs Räume:

Kurs Raum
1. OG

Yoga Raum
2. OG


Cardio Raum
UG

Functional Raum
UG

My
Danceschool

E Einsteiger **A** Anmeldung erforderlich, ab 120 min. vor Kursbeginn
M Mittelstufe *** Outdoor-Kurs**
F Fortgeschritten

Die **Mindestteilnehmerzahl** der Kurse beträgt 3 Personen.
Die Teilnahme an **Rückbildungskursen** ist nur nach Anmeldung
bei unserer Hebamme möglich.

Kinderbetreuung findet zu diesen Zeiten statt. 

Kinderkurse sind entgeltlich und finden nur während der Schulzeiten statt.