



## 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 - 11.15 Uhr 11.00 - 12:30 Uhr
Mittwoch	09:15 - 11.15 Uhr
Freitag	09.15 - 11.00 Uhr
Samstag	09.30 - 11.30 Uhr

## Yoga/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.

### 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.

### Yoga (E-M)

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

Das Tempo ist gemäßigt.

### 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 für Einsteiger (E)

Hier werden Einsteiger an die Hand genommen und Schritt für Schritt an Yoga herangeführt.

Keine Vorerfahrung notwendig, für jeden geeignet.

## Herz/Kreislauf

### Cycling

Ein perfektes Cardio-Training auf unseren neuen ICG®-Coach by Color Fahrrädern in der Gruppe.

### Cycling Grundlage

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

### Dance Moves (E / M-F)

Aus dem Ballett, Jazz- und Modern-Dance wird eine mitreißende Choreografie 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

Eine Fatburner Stunde mit dem ultimativem Trainingskick durch zusätzliche Boxelemente.

### HIIT

Hochintensives Intervalltraining mit abwechselnden Cardio- und Kraftereinheiten.

### Latin Dance

Lerne eine einfache Choreografie zu heißen Latin Beats kennen, die Deine Fettverbrennung ankurbeln.

### Step (E/ M-F)

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

Bei M-F werden die Basic Schritte zu einer anspruchsvollen Choreografie 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

### Antara®

Stärkt Rücken, führt zu einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung.

### Athletic Flow

Die Kombination aus HIIT und Yoga stärkt Dein Gleichgewicht, erhöht Deine Flexibilität und formt Deinen Körper.

### Balance (BBP)

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.

### Bauch Beine Po/ BBP, Intensiv-BBP

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

### Bewegter Rücken

Faszientraining mit fließenden, harmonischen Bewegungen zur Verbesserung der Haltung im Rhythmus der Musik.

### Bodystyling

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

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

### Cardio Bodystyling

Ausdauer- und Kraftereinheiten vereinen sich zu einem abwechslungsreichen Training.

### Cardio & Flexi

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

### Faszientraining

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

### Functional Workout

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, das für alle Frauen geeignet ist.

### 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.

### Rückbildung

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.

### Rückenstraining

Ein sanftes Kräftigungsprogramm für Rücken und Bauchmuskulatur.

### Step & Flexi

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

Beendet wird die Stunde mit Flexi-Bar®-Übungen.

### Super-Kurse

Ein kurzes und knackiges Training, um Deinen Bauch, Po oder Core gezielt zu trainieren.

### TRX®

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

### Wirbelsäulengymnastik

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

## Kinder/Teens/Baby

### 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.

### 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.

### Kinder/ Teenie Yoga (ab 8 J.)

Auf spielerische Art erlernen die Kleinen verschiedene Yogaübungen.

### Kreativer Kintertanz (4-7 J.)

Kreativ und spielerisch lernt Dein Kind in diesem Kurs die Grundlagen des Tanzens.

### Turnen für Kinder (3-5 J.)

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

### Videoclip Dancing (8-11 J.)

Zu den neusten Hits aus den Charts werden tolle Tanzschritte und coole Choreografien einstudiert.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

09:00 - 10.00  
Disco BBP  
(Z)

10.05 - 11.05  
Bodystyling

9.30 - 10.30  
TRX®

9.30 - 10.30  
Mama - Fit mit Baby  
(Z)

8.00 - 8.30  
Meditation  
(Z)

08.10 - 8.30  
SUPER Bauch

7.30 - 8.30  
Bodystyling  
(Z)

09.00 - 10.00  
Step & Bodystyling

8.15 - 9.15  
Disco BBP  
(Z)

9.45 - 10.45  
Bewegter Rücken

09.45 - 10.45  
Faszien-Mobility

10.00 - 11.00  
Bodystyling

11.15 - 12.15  
Mama - Fit für alle  
(Z)

11.05 - 12.05  
Antara®  
(Z)

8.35 - 9.20  
Rücken - Fit  
(Z)

09.15 - 10.15  
Zumba Gold®

10.05 - 11.05  
Pilates  
(Z)

11.20 - 12.25  
Jivamukti Yoga  
E-M (Z)

11.00 - 12.10  
Yoga  
(Z)

9.30 - 10.30  
TRX®

10.00 - 11.15  
Jivamukti Yoga  
M (Z)

11.15 - 12.15  
HIIT



15.00 - 15.45  
Capoeira Kids  
Vorschulalter

16.00 - 16.45  
Capoeira Kids  
1./2. Klasse (Z)

16.50 - 17.50  
Capoeira Kids  
3./4. Klasse

17.00 - 18.00  
Hip Hop  
ab 12 Jahren

17.00 - 18.00  
Bodystyling

18.10 - 19.10  
Fatburner

18.15 - 19.15  
Iron System®

17.55 - 19.05  
Yoga Basic &  
Meditation E-M  
(Z)

19.00 - 20.00  
Cycling

18.00 - 19.00  
Yoga für Schwangere  
(Z)

18.35 - 18.55  
SUPER Po

19.20 - 20.20  
Pilates  
(Z)

19.20 - 20.20  
TRX® (A)

19.00 - 20.00  
Cycling

19.35 - 20.35  
Dance Moves  
E

20.35 - 21.50  
Vinyasa Flow  
(Z)

20.30 - 21.30  
Zumba®

19.15 - 20.30  
Hatha Yoga Flow  
M-F (Z)

20.45 - 21.45  
TRX®

16.30 - 17.45  
Yin Yoga & Meditation  
E (Z)

17.00 - 18.00  
Cardio Bodystyling

17.00 - 18.00  
Pilates  
(Z)

18.00 - 19.00  
Body Workout

18.00 - 19.00  
deepWORK®  
M-F

18.30 - 19.30  
Cycling

18.15 - 19.15  
Antara®  
(Z)

19.10 - 19.40  
SUPER Core

19.15 - 20.15  
Bewegter Rücken  
(Z)

19.20 - 20.35  
Bodystyling  
& Stretch

19.30 - 21.00  
Yoga E-M  
(Z)

19.10 - 20.10  
Cycling

19.50 - 20.20  
TRX

10.15 - 11.15  
Cycling

11.15 - 12.30  
Yoga

10.55 - 11.55  
Iron System®

12.00 - 13.00  
Step Choreo

14.45 - 15.45  
Bodystyling

14.45 - 15.45  
Bodystyling

16.00 - 17.00  
Dance Moves

15.55 - 16.55  
Pilates  
(Z)

17.15 - 18.15  
Pilates  
(Z)

18.00 - 19.15  
Hatha Yoga  
(Z)

18.05 - 19.05  
Pilates  
(Z)

18.00 - 19.00  
Zumba®

19.20 - 20.20  
Wirbelsäulengymnastik  
(Z)

Die Kurs Räume:

Kurs Raum  
1. OG

Yoga Raum  
2. OG

Outdoor Kurs

Functional Raum  
UG

My  
Danceschool

E Einsteiger  
M Mittelstufe  
F Fortgeschritten

A Anmeldung erforderlich, ab 120 min. vor Kursbeginn  
Z findet zusätzlich online statt

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.  
Anmeldung für die Kinderbetreuung an Feiertagen notwendig.

Kinderkurse sind entgeltlich und finden nur während der Schulzeiten statt.

Workshops werden zusätzlich zu unserem Kursprogramm angeboten.  
Eine Übersicht findest Du auf unserer Homepage und im Newsletter.