

Kursplan Stand: Januar 2026 / Änderungen vorbehalten. Bitte beachten: Kursteilnahme nur nach Voranmeldung über unsere App oder telefonisch.

MONTAG		DIENSTAG			MITTWOCH		DONNERSTAG			FREITAG		SONNTAG	
Raum 1 (MF)	Bad/Kurs1 (AR)	Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Bad	Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Bad / Outdoor	Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)
9:00-10:00		8:00-8:45	8:00-9:00		8:30-9:30			8:00-9:00	8:15-9:15		8:00-9:00		9:30-10:30
Guten-Morgen-Yoga		Wirbelsäulengymnastik	Sling Training		Flow-Yoga			Arthrosekurs	Aqua Fitness		Sling Training		Rückenfit
10:00-10:30		8:45-9:45	9:00-10:00		9:30-10:30		9:00-10:00		9:00-10:00	9:00-10:00		10:30-10:45	10:30-11:30
Bmw		Pilates	Arthrosekurs		FIT-Mix		Cycling		Nordic Walking	BodyPump™		Cycling Intro	FIT-Mix
10:30-11:15		9:45-10:30			10:30-11:15		10:15-11:00			10:15-11:15		10:45-11:45	
Rückenfit Flexibar		Wirbelsäulengymnastik			BBP		Rückenfit			Flow-Yoga		Cycling	
11:15-11:45	11:00-12:00				11:15-11:45		11:00-11:30				11:00-12:00		
Stretch & Relax	Aqua Fitness				Stretch & Relax		Stretch & Relax				Aqua Fitness		
	17:00-18:00									17:00-17:30			
	Aqua Fitness									Bmw			
18:00-19:00		18:00-18:45	18:00-19:00		17:45-18:00	19:15-20:00	18:00-19:00	18:30-19:30		17:30-18:10			
BodyPump™		Pilates	Sling Training		BodyPump™ Intro	Step Basic	Rückenfit	HIIT		Wirbelsäulengymnastik			
19:15-19:30	19:00-20:00	18:45-19:45	19:00-20:00	19:00-20:00	18:00-19:00	20:00-20:30	19:15-20:15			18:10-18:30			
Cycling Intro	FIT-Mix	Zumba®	Rückenfit	Aqua Fitness	BodyPump™	Blackroll & Relax	Cycling			Stretch & Relax			
19:30-20:30	20:00-20:30	19:45-20:45			19:15-20:45				20:00-21:00				
Cycling	Step Cardio	Yoga			Long-Cycling				Aqua Fitness				

KRÄFTIGUNGSKURSE

BodyPump™
Athletisches Ganzkörpertraining mit Langhanteln, fördert den Fettabbau, verbessert die Kraftausdauer und die Körperhaltung.
Intro-Stunde ist Pflicht.

BBP (Bauch, Beine, Po)
Gezieltes Training zur Formung und Straffung der Bereiche Bauch, Beine und Po.

Bmw (Bauch muss weg!)
Spezielles Training der gesamten Rumpfmuskulatur, mit dem Ziel die Körperpartie zu kräftigen, zu stabilisieren und zu definieren.

Rückenfit / Rückenfit Flexibar
Gezieltes Training mit Kleingeräten / Flexibar zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Rumpfstabilisation.

Wirbelsäulengymnastik
Optimales Rückentraining mit hohem Gesundheitswert. Kann Beschwerden vorbeugen oder bestehende Probleme beheben.

Pilates
Das Ganzkörpertraining verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen und aktiviert die tiefer liegenden Bauchmuskeln. Körperhaltung, Koordination und Stabilität werden verbessert.

Sling Training
Intensives Ganzkörpertraining, bei dem die Effekte eines freien Krafttrainings mit denen eines sensorischen Trainings kombiniert werden. Dabei werden vor allem die tiefliegenden Muskeln trainiert.

Step Cardio (ohne Choreographie) ist ein gelenkschonendes, aerobes Training. Das Auf- und Absteigen

einer in der Höhe verstellbaren Plattform, fördert vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch das schnelle Auf- und Absteigen wird gleichzeitig der gesamte Rumpf trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert.

Arthrosekurs
Durch gezieltes Training der entsprechenden Muskulatur werden Gelenke entlastet, Schmerzen reduziert und der Körper wird leistungsfähiger.

AUSDAUERKURSE

Cycling / Long Cycling
Beim Cycling wird das Radtraining auf der Straße im Kursraum bei fetziger Musik simuliert. Durch systematische Pulskontrolle wird das Herz-Kreislaufsystem optimal trainiert.

Intro-Stunde ist Pflicht.

Step Basic
Intensives Herz-Kreislauftraining auf dem Step zur Fettverbrennung, Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur sowie zur Verbesserung der Kondition und Koordination.

Zumba® heißt “**sich bewegen und Spaß haben**”. Schrittkombinationen aus Tanzstilen wie Salsa, Samba, Merengue oder Hiphop auf fetzige Musik reißen mit und führen zu blendender Laune!

FIT-Mix
Fröhlicher Mix aus verschiedenen Ausdauerkursen mit einfachen Schrittkombinationen aus Aerobic und Step zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Stoffwechselanregung.

HIIT - High Intensity Interval Training - wird vorwiegend als Trainingsmethode im Kraft- und Fitnesssport eingesetzt. HIIT hat den Vorteil, dass die Trainingseinheiten besonders kurz und intensiv gestaltet werden.

Aqua Fitness
Dynamisches Ganzkörpertraining mit Tanzelementen im Wasser. Es dient der Kräftigung der Muskulatur, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Anregung des Fettstoffwechsels sowie zur Stabilisierung der Gelenke. Hoher Spaßfaktor garantiert!

ENTSPANNUNG UND DEHNUNG

Stretch & Relax
Führt zu einer verbesserten Mobilität sowie einer erhöhten Leistungsfähigkeit und dient zum Ausgleich von einseitigen Belastungen.

Yoga / Flow-Yoga
Yoga / Flow-Yoga bedeutet Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Bewegung und Atmung werden synchronisiert, so dass die Asanas (Haltungen) geschmeidig ineinander übergehen.

Guten-Morgen-Yoga
Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt, so dass eingefahrene Bewegungsmuster erkannt und durchbrochen werden.

Black Roll® & Relax
Kurs zur Verbesserung der Leistungs- und Regenerationsfähigkeit sowie der Flexibilität der Muskulatur mit Hilfe der Black Roll®.

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo / Di / Do / Fr 7:00 - 22:00 Uhr
Mi 8:30 - 22:00 Uhr
Sa 14:00 - 19:00 Uhr
So 9:00 - 15:00 Uhr

MEDICAL FITNESS APP

„ClubConnector“ App herunterladen.
App öffnen und QR-Code scannen.



Auf „Kursplan und Buchung“ klicken.
Geforderte Daten eingeben und loslegen!