

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Kursraum	Kursraum
						8.30 – 9.30 Uhr <b>Pilates</b>	9.00 – 9.45 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>	8.30 – 9.30 Uhr <b>Yoga am Morgen</b>		
9.30 – 10.30 Uhr <b>Funktionelles Bewegungstraining</b>		9.30 – 10.30 Uhr <b>Faszien-Fitness</b>		9.30 – 10.30 Uhr <b>Rückenfit</b>		9.30 – 10.30 Uhr <b>Qi Gong</b>			9.30 – 10.30 Uhr <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
10.30 – 11.30 Uhr <b>Rückenfit</b>		10.30 – 11.30 Uhr <b>Gymnastik</b>		10.30 – 11.30 Uhr <b>Yoga</b>						
			11.45 – 12.30 Uhr <b>Aquafitness (tief)</b>		11.15 – 12.00 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>					
	12.00 – 12.45 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>				12.15 – 13.00 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>			12.15 – 13.00 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>		
		16.30 – 17.15 Uhr <b>Kindersport (3-6 J.)</b>	16.30 – 17.15 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>							
18.00 – 18.30 Uhr <b>Bauch Spezial</b>	17.00 – 17.45 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>		18.00 – 18.45 Uhr <b>Aquafitness (tief)</b>	18.00 – 18.30 Uhr <b>Bauch Spezial</b>	18.00 – 18.45 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>	17.30 – 18.30 Uhr <b>Rückenfit</b>	17.45 – 18.30 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>	17.30 – 18.30 Uhr <b>JUMPING</b>		17.30 – 18.30 Uhr <b>ZUMBA</b>
18.30 – 19.30 Uhr <b>Bodystyling</b>		18.30 – 19.30 Uhr <b>AROHA</b>		18.30 – 19.30 Uhr <b>Bodystyling</b>		18.30 – 19.30 Uhr <b>HIIT Workout</b>	18.35 – 19.20 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>	18.30 – 19.30 Uhr <b>Bodystyling</b>		
19.30 – 20.30 Uhr <b>Indoor Cycling</b>		19.30 – 20.30 Uhr <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19.15 – 20.00 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>	19.30 – 20.30 Uhr <b>JUMPING</b>		19.30 – 20.30 Uhr <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19.25 – 20.10 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>			
20.30 – 21.30 Uhr <b>JUMPING</b>	20.15 – 21.00 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>						20.15 – 21.00 Uhr <b>Aquafitness (flach)</b>			

<p><b>Aquafitness</b> Schwitzen im Wasser? Das geht! Trainiere Deinen gesamten Körper gelenkschonend und effektiv.</p>	<p><b>AROHA</b> Sanftes Ausdauertraining im ¾-Takt stärkt Dein Herz und Dein Kreislaufsystem. Stärke Deine Balance und die Flexibilität Deiner Muskulatur.</p>	<p><b>Bauch Spezial</b> Lust auf einen schönen Bauch? In 30 min wird Deine Bauchmuskulatur intensiv trainiert und in Form gebracht. Für jeden Fitnessfan ein Muss.</p>	<p><b>LES MILLS BODYPUMP</b> Power auf den Beat! Trainiere mit einer Langhantel nach der Musik und kräftige Deinen Körper mit den von Dir ausgewählten Gewichten.</p>	<p><b>Bodystyling</b> Style Deinen Körper! Straffe Deine Muskulatur und trainiere Deine Problemzonen weg!</p>	<p><b>Faszien-Fitness</b> Durch Bindegewebestraining und funktionelles Ganzkörpertraining mit der Blackroll wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt und Faszienverklebungen gelöst.</p>
<p><b>Funkt. Bewegungstraining</b> Bringe Deine Muskelgruppen in Balance und trainiere Deine koordinativen Fähigkeiten. Deine Muskelkraft wird aufgebaut und Dein Körper fühlt sich wieder wohl.</p>	<p><b>Gymnastik</b> In einem Mix aus Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer wird Dein Körper ganzheitlich trainiert und ausgebildet.</p>	<p><b>HIIT Workout</b> In diesem Workout wechseln sich intensive Kraftübungen mit schweißtreibenden Cardio-Sequenzen ab. Optimal für Deine Ausdauer und Muskelkraft.</p>	<p><b>Indoor Cycling</b> Auf zwei Rädern durch den Kurs! Mit Musik und einem tollen Trainer fällt es gleich viel leichter das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen.</p>	<p><b>JUMPING</b> Das angesagte Trampolin-Workout Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien, verbessert mit dynamischen Übungen die Ausdauer und macht einfach nur</p>	<p><b>Kindersport</b> Kinder brauchen Bewegung - Austoben und dabei etwas lernen. Spielerische Übungen fördern die Koordination, Kondition und Beweglichkeit der Kinder.</p>
<p><b>Pilates</b> Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aktivieren Dein Körperzentrum. Bewegungen in Verbindung mit Deiner Atmung formen und kräftigen Deine</p>	<p><b>Qi Gong</b> In Einklang mit dem chinesischem Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem aktivierst du deinen Stoffwechsel erreichst Dein Wunschgewicht.</p>	<p><b>Rückenfit</b> Du möchtest etwas gegen Deine Rückenschmerzen tun oder diesen vorbeugen? Dann mach Deinen Rücken wieder fit und trainiere effektiv deine Rumpfmuskulatur.</p>	<p><b>Yoga</b> Klassiker unter den Entspannungstechniken. Stress wird abgebaut, die Körperhaltung verbessert. Körper, Geist und Seele werden dank gezielter Übungen</p>	<p><b>ZUMBA</b> Du liebst tanzen? Beim ZUMBA kann sich jeder von lateinamerikanischen Rhythmen verzaubern lassen und eine Kombination von Fitness und Tanz</p>	
<p><b>Aquafitness</b></p>	<p><b>Entspannung / Körpergefühl</b></p>	<p><b>Gesundheit</b></p>	<p><b>Figurformung / Kraft</b></p>	<p><b>Ausdauertraining</b></p>	<p><b>Ganzkörpertraining</b></p>