KURSPLAN MO 25. – DO 28.10.21

(vor Eröffnung)

MO 09:00 – 10:00 BODYTONING MASSIAMI

12:00 – 12:45 MOBILITY JARRED

18:15 – 19:30 YOGA FLOW ANETTE

19:00 – 19:45 INDOOR BOOTCAMP\*\* MASSIAMI

TUE 09:00 – 10:00 YOGA CLAUDIA

12:00 – 12:45 BOOTCAMP JARRED

18:15 – 19:00 HIIT JARRED

19:00 – 19:45 INDOOR BOOTCAMP\*\* PAULINE

WED 09:15 – 10:15 CORE CARRON

12:00 – 12:45 CALISTHENICS JARRED

19:00 – 19:45 INDOOR BOOTCAMP\*\* PAULINE

THU 09:00 – 10:00 BODYTONING MASSIAMI 12:00 – 12:30 BODYTONING MASSIAMI

19:00 – 19:45 INDOOR BOOTCAMP\*\* PAULINE

«SIGN IN» VIA APP

\*\* INDOOR BOOTCAMP IM EG MAX. TEILNEHMERZAHL 5

BOOTCAMP

AM TURM IM EG!

EIN TRAINER SPORNT DICH AN, 30''- 5'' LANG INTENSIVE ÜBUNGEN ZU MACHEN. TUN SIE, WAS SEARGENT LAKESIDE DIR SAGT UND WERDEN SIE UNERBITTLICH STARK.

CALISTHENIC

KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT. FOKUS AUF INTERMUSKULÄRE KOORDINATION. AKROBATISCHE ÜBUNGEN VERBESSERN DIE KÖRPERSTABILITÄT WIE BEI EINEM SPIEL.

CORE

GEZIELTES TRAINING DER MUSKULATUR ZWISCHEN ZWERCHFELL UND HÜFTE. DIE ATMUNG SPIELT EINE ZENTRALE ROLLE.

HATHA FLOW

GEEIGNET FÜR ALLE MIT FOKUS AUF ATEMRHYTHMUS UND GANZKÖRPER-WOHLBEFINDEN. HATHA-FLOW IST SEHR ANGENEHM, STÄRKT DIE MUSKULATUR, VERBESSERT DIE BEWEGLICHKEIT UND VERDAUUNG UND STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM.

HIIT - HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING

ABWECHSLUNGSREICHER ZIRKEL MIT KURZEN INTERVALLEN. KETTLEBELLS, TUBES UND DAS EIGENE KÖRPERGEWICHT SIND DIE HERAUSFORDERUNG. JARRED NUTZT DIE GANZE TRAININGSFLÄCHE.

ACHTSAME MEDITATION

WACHE AUF UND BEGINNE DEN TAG ENTSPANNT UND MIT EINEM GLÜCKLICHEN GEIST.

MOBILITY

DER NAME IST PROGRAMM! BEWEGLICHKEIT, ATMUNG, ENTSPANNUNG, RÜCKENSCHMERZEN ADE...

PUMP

LANGHANTELTRAINING FÜR KRAFTAUSDAUER UND FETTVERBRENNUNG. SQUATS, LIFTS, CURLS UND PRESSES - ALLE WICHTIGEN MUSKELGRUPPEN WERDEN TRAINIERT. BIS ZU 1000 WIEDERHOLUNGEN PRO STUNDE.

YOGA FLOW

ASANAS WERDEN AUF SINNVOLLE WEISE KOMBINIERT. ATMUNG UND BEWEGUNG VERSCHMELZEN ZU EINER EINHEIT. ERFRISCHEND, ENTSPANNEND UND AUSGLEICHEND FÜR KÖRPER UND GEIST.