

## Group Fitness Plan 2025

<b>Montag</b>	09.00	Faszien Yoga	50	Min.	Karin
	10.00	Pilates	50	Min.	Karin
	11.00	Ortho Training**	50	Min.	Erika
	11.15	Aqua Pilates**	45	Min.	Michael
	12.00	Ortho Faszien**	50	Min.	Erika
	13.00	Free Weight Training	50	Min.	Umut
	16.00	Functional Training	50	Min.	Boban
	18.00	BODYPUMP*	60	Min.	Alex
	19.15	HIIT	50	Min.	Erika
	20.15	Ortho Training**	50	Min.	Erika
<b>Dienstag</b>	08.15	Ortho Training**	50	Min.	Erika
	09.15	Yoga	50	Min.	Karin
	10.15	Ortho Training**	50	Min.	Erika
	11.15	Ortho Training**	50	Min.	Erika
	12.30	BBP Core	50	Min.	Boban
	13.30	Stretching/Mobility	50	Min.	Boban
	17.00	Ortho Training**	50	Min.	Erika
	18.00	Ortho Faszien**	50	Min.	Erika
	19.00	Zumba	50	Min.	Nunzia
<b>Mittwoch</b>	09.00	BODYPUMP*	60	Min.	Sandra
	10.15	Ortho Training**	50	Min.	Erika
	11.15	Ortho Faszien**	50	Min.	Erika
	12.30	Free Weight Training	50	Min.	Umut
	16.00	Functional Training	50	Min.	Umut
	17.00	Yoga und Meditation	50	Min.	Karin
	18.00	Pilates	50	Min.	Karin
	19.00	Indoor-Cycling	50	Min.	Freddy

<b>Ab 14.05.25</b>	19.00	Aqua Fun Tone***	50	Min.	Michael
<b>Donnerstag</b>	09.00	FunTone	50	Min.	Silke
	10.00	Stretching	50	Min.	Silke
	<b>Ab 15.05.25</b>	11.00	Aqua Faszien***	50	Min.
	12.30	TRX	50	Min.	Umut
	18.00	BBP Core	50	Min.	Cornelia
	19.00	Zumba	50	Min.	Nunzia
	20.10	Flossenschwimmen***	50	Min.	Michael
<b>Freitag</b>	09.00	Rückenfit	50	Min.	Karin
	10.00	Faszien Yoga	50	Min.	Karin
	16.00	BBP Core	50	Min.	Boban
	17.00	Stretching/Mobility	50	Min.	Boban
	18.00	BODYPUMP*	60	Min.	Alex
	18.00	Aqua FunTone***	50	Min.	Cornelia
	19.00	Aqua Yoga***	50	Min.	Cornelia
	19.15	Indoor Cycling	50	Min.	Klaus
<b>Samstag</b>	10.00	Rückenfit	50	Min.	Karin
	11.00	Yoga	50	Min.	Karin
<b>Sonntag</b>	09.30	Indoor Cycling	50	Min.	rotierend
	10.30	Yoga	50	Min.	Karin

\* Bitte Probetraining vereinbaren

\*\* Ortho Training / Ortho Faszien:

Teilnahme nur mit 12, 36 Monatsabo / Promocode 2 x pro Woche

\*\*\* PREMIUM Mitgliedschaft kostenfrei,

FIT und FLEX zahlt Thermalbad-Eintritt. (Schwimmbecken aussen)

# Group Fitness Plan 2025

## Kursbeschreibung

**Bodypump™** Trainiert alle Hauptmuskulgruppen mit motivierender Musik. Das Kraft - Ausdauertraining mit der Langhantelstange und frei wählbaren Gewichten ist für alle Altersstufen und jeden Fitnesslevel geeignet. Bitte Probetraining vereinbaren.

**FunTone®** ist ein funktionelles und athletisches Toning mit viel Fun für alle, die schnelle und sichtbare Ergebnisse wollen. FunTone setzt gezielt dort an, wo es wirken soll - im Bindegewebe.

**Stretching** ist eine Trainingsform zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur. Mit entspannter Musik wird Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

**Pilates** ein Trainingsprogramm, bei dem Bauch -, Rücken - und Beckenbodenmuskulatur zu einem Kraftzentrum, genannt «Power – House», aufgebaut werden. Fließende Bewegungen mobilisieren, kräftigen und dehnen die Muskulatur.

**Ortho Training** bietet eine individuelle Korrektur von Haltungsschwächen und -schäden durch unsere Instrukturin und Haltungs-Expertin Erika Hug an. Dabei wird in Level 1 vor allem die Halte- und Streckmuskulatur zur Schulung der aufrechten Körperhaltung trainiert.

**Ortho Faszien** bietet eine individuelle Korrektur von Haltungsschwächen und -schäden durch unsere Instrukturin und Haltungs-Expertin Erika Hug an. In Kombination mit Elementen aus dem Bodyweight-Faszientraining werden vor allem Verklebungen und Verspannungen im Gewebe gelöst

**Hochintensives Kraft - Intervalltraining (HIIT)** verbessert die Fähigkeit des Körpers, Energie auf anaerobem Weg zu gewinnen und kurbelt die Fettverbrennung sowie den Kalorienverbrauch an, da mit hoher Herzfrequenz trainiert wird. Darüber hinaus schult dieses Training koordinative Bewegungen.

**Rückenfit** gezielte Kräftigungs-, Spannungs- und Entspannungs-Übungen erarbeiten eine verbesserte, korrekte Körperhaltung und beugen Rückenschmerzen vor.

**Zumba** ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer. Das Programm verbindet Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining.

**Yoga/ Yoga und Meditation** und **Aqua Yoga** bietet eine umfassende Möglichkeit, sich von körperlichen Blockaden und emotionalem Ungleichgewicht zu befreien. Das Üben der Asanas (Stellungen) fördert die Erweiterung des Bewusstseins. Neben Muskulatur und Gelenken profitieren auch die Organe, sowie das Nerven- und Hormonsystem.

**Aqua Pilates** Stärkung der Körpermitte (Powerhouse) im warmen Wasser und unter freiem Himmel – eine gute Ergänzung zu Pilates an Land. Eignet sich hervorragend bei Rheumabeschwerden und als Ausgleich zu intensivem Krafttraining.

**Flossenschwimmen** Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpf und Beine. Flossenschwimmen ist für alle, die sich im Wasser wohlfühlen. Der Kopf bleibt über Wasser.

**Aqua Faszien** Durch die spezielle aquatische Wirkungsweise erleben Sie ein schwingvolles, vielseitiges und sehr gelenkschonendes Training, das Ihre Faszien effektiv stimuliert, dehnt und elastisch geschmeidig macht.

**Indoor-Cycling** ein einfaches und intensives Ausdauertraining auf fixierten Standrädern, bei dem jeder den Schwierigkeitsgrad nach seinem individuellen Fitnesslevel wählt.

**Fasziyoga** ist ein bewegtes und abwechslungsreiches Yoga mit dem Fokus auf das Faszienetz und dessen Balance. In Kombination mit der Faszienrolle entfalten die Asanas eine besondere Tiefenwirkung auf Bindegewebe und Muskulatur und lösen so Verspannungen und Faszienverklebungen.

**BBP Core** ist ein intensives Workout, das sich speziell auf die Stärkung und Straffung deiner Körpermitte sowie der unteren Körperpartien konzentriert. Es kombiniert gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po mit kraftvollen Core-Übungen, um deine Stabilität und Körperhaltung zu verbessern.

**Functional Training** ist ein dynamisches, vielseitiges Ganzkörpertraining, das sowohl Kraft als auch Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination verbessert.

**TRX** bietet ein intensives und vielseitiges Training mit den TRX Schlingen, das dein eigenes Körpergewicht als Widerstand nutzt. Dieses Workout fordert deine Muskeln auf eine völlig neue Weise heraus und hilft dir, Kraft, Ausdauer und Stabilität gleichzeitig zu verbessern.