







# Kursplan gültig ab 27. April 2026
















## Kursraum 1


| Montag  | Dienstag  | Mittwoch                        | Donnerstag  | Freitag  | Samstag                         | Sonntag   |
|---|---|---------------------------------|---|--|---------------------------------|---|
| 9.25 / 55 min<br>RückenAktiv-A<br> | 8.45 / 55 min<br>RückenAktiv-A  | 8.15 / 40 min<br>Mobility-A     | 8.15 / 55 min<br>RückenAktiv-A  | 9.30 / 55 min<br>DeepWork-A  | 9.30 / 25 min<br>F.I.T.-A       | 9.30 / 55 min<br>DeepWork-A   |
|   | 10.00 / 55 min<br>RückenSanft-A   | 9.00 / 55 min<br>ZumbaGold-A    | 9.25 / 55 min<br>RückenSanft-A  | 10.45 / 55 min<br>RückenAktiv-A  | 10.10 / 55 min<br>RückenAktiv-A | 10.45 / 55 min<br>MusclePump-A<br> |
|                                     |   | 10.30 / 70 min<br>Yoga1-2       | 10.40 / 55 min<br>MusclePump-A<br> |  |                                 |   |
| 17.00 / 55 min<br>BodyCond-A  | 17.00 / 40 min<br>BBP-A   | 13.00 / 55 min<br>RückenAktiv-A | 17.10 / 40 min<br>Mobility-A  | 16.15 / 55 min<br>Pilates-A  |                                 | 14.30 / 55 min<br>TRX-A<br>Pause Mai-Aug.   |
| 18.00 / 55 min<br>RückenAktiv-A   | 17.45 / 45 min<br>Step1-2   |                                 | 18.00 / 55 min<br>Pilates-A<br>    | 17.15 / 55 min<br>RückenSanft-A  |                                 |   |
| 19.00 / 55 min<br>ZumbaGold-A   | 18.40 / 25 min<br>F.I.T.-A  | 18.15 / 55 min<br>DeepWork-A    | 19.15 / 55 min<br>TRX-A<br>        | 18.30 / 55 min<br>MusclePump-A<br> |                                 |   |
| 20.00 / 55 min<br>MusclePump-A<br> | 19.10 / 55 min<br>MusclePump-A<br> | 19.15 / 55 min<br>Step2-3       |   |  |                                 |   |

## Kursraum 2


| Montag                          | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag                     | Freitag  | Samstag   | Sonntag                        |
|---------------------------------|---|---|--------------------------------|--|---|--------------------------------|
| 9.15 / 55 min<br>Zumba-A        | 10.30 / 55 min<br>Breathwork-A<br> | 9.45 / 55 min<br>Pilates-A  | 6.45 / 55 min<br>AnusaraYoga-1 | 10.35 / 40 min<br>Step1-2<br>      | 10.00 / 85 min<br>AnusaraYoga2-3  | 9.45 / 70 min<br>AnusaraYoga-A |
|                                 | 17.45 / 55 min<br>Breathwork-A<br> |   | 9.45 / 70 min<br>AnusaraYoga-A |  | 14.00 / 55 min<br>Pilates-A<br>Pause Mai-Aug.   | 11.15 / 55 min<br>Zumba-A      |
| 18.20 / 70 min<br>AnusaraYoga-A | 18.45 / 55 min<br>Pilates-A   | 17.20 / 70 min<br>RückenYoga-A<br> | 18.35 / 50 min<br>Zumba-A      | 17.30 / 70 min<br>RückenYoga-A<br> |  |                                |
| 20.00 / 40 min<br>Mobility-A    | 19.50 / 70 min<br>Anusara-Yoga-1  | 18.40 / 55 min<br>Zumba-A   | 19.30 / 70 min<br>YogaRelax-A  |  |   |                                |

## Kursraum 3

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   | Sonntag  |
|---|---|---|--|---|---|--|
|   | 6.45 / 55 min<br>SpinnFun-A<br>  |   | 9.30 / 55 min<br>SpinnFun-A<br>     | 9.25 / 55 min<br>SpinnFun-A<br>     | 10.00 / 55 min<br>SpinnFun-A<br> | 9.35 / 55 min<br>SpinnFun-A<br> |
| 10.30 / 55 min<br>SpinnFun-A<br>   | 9.30 / 55 min<br>SpinnFun-A<br>  |                                    |  |   |   |  |
| 18.15 / 55 min<br>SpinnBerg-A<br>  | 18.00 / 55 min<br>SpinnFun-A<br> |   |  | 17.15 / 55 min<br>SpinnInterv-A<br> |   |  |
| 19.20 / 55 min<br>SpinnBasic-1<br> |   | 18.15 / 55 min<br>SpinnBasic-1<br> | 18.30 / 70 min<br>SpinnBerg-2-3<br> |   |   |                                 |

A= Für alle, 1 = Einsteiger, 2 = Geübte, 3 = Fortgeschrittene,  = mit Anmeldung

# Damit Ihr wisst, was Euch in unseren Kursen erwartet:

Für die mit  gekennzeichneten Kurse bitte in der App anmelden, damit euer Platz fest reserviert ist  
(ab dem Vortag 12.00 Uhr, Absage bis 2 Stunden vorher per Mail, danach telefonisch)

- ⇒ **Anusara™Yoga, Yoga–A**, 1-3: Eine Synthese aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und kontrollierter Atemtechnik, bei der eine stetige Serie von Yogaübungen zu einer fließenden Einheit verbunden werden.
- ⇒ **Anusara™RückenYoga–A**: Yogaübungen für den Rücken und gegen Rückenschmerzen.
- ⇒ **YogaRelax–A**: Im ersten Teil der Stunde praktizieren wir sanfte Yogaübungen, um nach ca. 60 min eine Meditation anzuschließen.
- ⇒ **YogaFlow–A**: Atem und Bewegung werden so miteinander verbunden, dass ein Gefühl des „Flows“ entsteht. Die Stunde endet mit einer ruhigen Sequenz und Entspannung.
- ⇒ **BodyCondition–A**: Intensives Ganzkörperworkout.
- ⇒ **BBP–A**: Intensives Training für Bauch, Beine & Po.
- ⇒ **Breathwork–A**: Atemmuster und Atemräume erkunden, um die Lungenkapazität zu vergrößern, verschiedene Atemkonzepte kennenlernen.
- ⇒ **DeepWork–A**: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung ganzheitlich alles kompakt in einem Kurs.
- ⇒ **F.I.T.–A**: Kurzes, hochintensives, athletisches Training für den ganzen Körper.
- ⇒ **Mobility–A**: Mobility hilft mit aktiven Bewegungen die Körperwahrnehmung und Mobilität zu verbessern.
- ⇒ **MusclePump–A**: Kraftausdauertraining mit der Freihantel für den ganzen Körper.
- ⇒ **Pilates–A**: ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit der Pilates-Methode werden die Muskeln geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität erhöht und Körper und Geist vereint.
- ⇒ **RückenSanft–A**: Übungen, die den gesamten Rücken lockern & entspannen – und einfach gut tun!
- ⇒ **RückenAktiv–A**: Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen sowie die Stärkung der Rückenmuskulatur stehen im Vordergrund.
- ⇒ **Step 1-2/ 2-3**: Effektives Ausdauertraining mit Hilfe einer Treppenstufe (Step) & hohem Kalorienverbrauch. In Step 1 werden die Grundschriffe zu einfachen Kombinationen zusammengestellt, in Step1-2 ggfs leichte Variationen der Grundschriffe eingebaut. In Step 2-3 werden aus Grundschriffen interessante Schrifffolgen.
- ⇒ **SpinnBasic–A**, 1: Erlernen und Festigen der Grundtechniken des Spinnings, für Einsteiger Erklärung der Radeinstellung, individuelles lockeres bis intensiveres Herzkreislauftraining, 50-70% MHF.
- ⇒ **SpinnFun–A**: Lockeres Herzkreislauftraining mit ca. 65-80% der MHF.
- ⇒ **SpinnBerg–2-3, SpinnIntervall–A**: Spezielles Herzkreislauftraining in Dauer- oder Intervallform bei motivierender Musik! Ca. 65-85% der MHF.  
*Für das Spinning benötigt Ihr zwei Handtücher, feste Schuhe und eventuell einen Pulsmesser!*
- ⇒ **TRX–A**: (Schlingentraining): ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Im Kurs wechseln sich TRX Übungen mit effektiven Ausdauersequenzen ab! (zugelassenes Höchstgewicht: 140 kg)
- ⇒ **Zumba–A**: Einfaches, aber motivierendes Tanztraining zu lateinamerikanischer Musik.
- ⇒ **ZumbaGold–A**: Für ältere und aktive Menschen, die ihre Kondition und Koordination langsam aufbauen möchten und Zumba mit geringerer Gelenkbelastung angehen wollen.

**Für's Training benötigt Ihr** ein Handtuch, ein Getränk, Sportbekleidung und feste Turnschuhe, die nicht im Freien getragen werden.

## Die Schwierigkeitsstufen:

Unsere **1er-Kurse** richten sich an Teilnehmer, die eine neue Kursart kennenlernen wollen!

In den **2er-Kursen** setzen wir Grundkenntnisse der jeweiligen Kursart voraus, z.B.: Die Grundschriffe beim Step, Fahren in Sitzen und Stehen beim Spinning etc.

In den **3er-Kursen** solltet Ihr bereits regelmäßig die 2er-Kurse besucht haben. Die 3er-Kurse sind nur für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet.

In unseren **A-Alle-Kursen** geben die TrainerInnen einen allgemeingültigen Trainingsablauf vor und Ihr wählt Eure eigene Trainingsintensität aus!

Solltet Ihr aus zeitlichen Gründen direkt mit einem 2er- oder 3er-Kurs einsteigen wollen, wendet Euch bitte vor dem jeweiligen Kurs an die Kursleiterin/ den Kursleiter!

