

KURSPROGRAMM

MONTAG

8:00 - 9:00 **TRX®** R1 RT

DIENSTAG

9:00 - 10:00 **Pilates** R1

10:00 - 11:00 **Body Workout** R1

MITTWOCH

9:00 - 10:00 **Reha Sport** R1

10:00 - 11:00 **Reha Sport** R1

DONNERSTAG

9:00 - 10:00 **TRX®** R1

10:00 - 11:00 **Pilates** R1

FREITAG

8:00 - 9:00 **Active Yoga** R1

9:00 - 10:00 **Rücken-Aktiv** R1

10:00 - 11:00 **Reha Sport** R1

SAMSTAG

9:30 - 10:30 **Rücken-Aktiv** R1

10:00 - 11:00 **Functional Training** R2 RT

10:15 - 11:45 **Yoga** R3

10:30 - 11:00 **Easy Cycling** R1

11:00 - 12:00 **Power Cycling** R1

SONNTAG

10:00 - 11:00 **Strong Nation™** R1

11:00 - 12:00 **Zumba®** R1

11:00 - 12:00 **Functional Training** R2 RT

12:00 - 13:00 **Mobility & Relax** R1



12:05 - 12:50 **Lunch Functional Circle** R2

14:00 - 15:00 **Reha Sport** R1

12:05 - 12:50 **Lunch Pilates** R1

12:30 - 13:20 **Functional Area extern belegt** R2

12:00 - 12:50 **Kettlebell x TRX** R1

12:10 - 13:00 **Functional Area extern belegt** R2

12:10 - 13:00 **Functional Area extern belegt** R2

16:00 - 17:00 **Functional Training** R2 RT

17:00 - 18:00 **Fit Boxing** R1

18:00 - 19:00 **Cycling** R1

18:00 - 19:00 **Faszien Workout** R1

18:00 - 19:00 **Cycling** R1

18:00 - 19:00 **Rücken-Aktiv** R3

17:30 - 18:30 **Reha Sport** R1

18:00 - 19:00 **Bootcamp** R1 RT

17:30 - 18:45 **Yoga** R1 RT

18:30 - 19:30 **Rücken-Aktiv** R3

18:30 - 19:30 **Cross Workout** RT

18:30 - 20:00 **Active Yoga** R3

18:30 - 19:30 **Rücken-Aktiv** R1

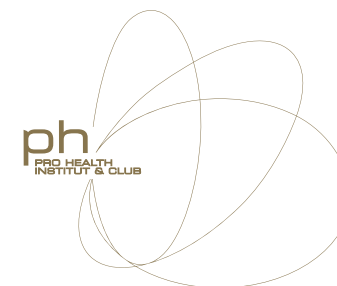
18:30 - 19:30 **Functional Training** R2 RT

19:00 - 20:00 **Bootcamp** R1 RT

19:00 - 20:00 **Pilates** R1

19:00 - 20:00 **Body Workout** R1

19:30 - 21:00 **Yoga** R3



- Muskeltraining
- Ausdauertraining
- Faszien & Beweglichkeit
- Krankenkassenkurse
- Body & Mind

- Ⓡ1 phc / Großer Raum
- Ⓡ2 phc / Functional Area
- Ⓡ3 phi / Kleiner Raum
- ⓇT ROOFTOP GYM @phc

Bitte für alle Kurse online oder telefonisch anmelden.

KURSBESCHREIBUNGEN

FINDE DEN RICHTIGEN KURS FÜR DICH

Active Yoga ist ein dynamischer und konditionell fordernder Yogastil. Verschiedene Asanas werden auf harmonische Weise miteinander verbunden und vom natürlichen Atemrhythmus getragen.

Body Workout ist ein knackiges Training für den ganzen Körper. Das Training kann mit Hilfe von Kleingeräten stattfinden.

Bootcamp Geh an deine Grenzen! Motiviert wirst du durch den Trainer!

Cross Workout Steigere deine Leistungsfähigkeit durch Elemente aus dem Gewichtheben und mit Turnerischen Bewegungen. Ausgeführt unter den Augen deines Trainers, kommst du hier an deine Grenzen und darüber hinaus!

Cycling Die Kombination aus Fahrtechniken und Belastungsprofilen ist ideal zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Gewichtsabnahme.

Easy Cycling Hier wird im mittleren Belastungsbereich trainiert. Dauer: 30 Min.

Faszien-Workout Ein wirksames Trainingsprogramm, welches die Faszien mit Hilfe von Kleingeräten positiv beeinflusst, Verspannungen löst und die Mobilität somit erhöht.

Fit Boxing Ein schweißtreibender Kurs der klassische Boxelemente und explosive Intervalle vereint. Abgerundet wird das Ganze mit knackigen Körpergewichtsübungen.

Functional-Training /Circle Mit Hilfe verschiedener Kleingeräte werden Beweglichkeit, Kraft, Balance und Koordination geschult. Im Fokus steht die funktionelle Ganzkörperkräftigung! Kann auch in Form eines Zirkeltrainings stattfinden.

Kettlebell x TRX Kettlebell meets TRX! Hier wird die Vielseitigkeit der Kettlebell und die Stabilität des TRX genutzt, um ein effektives Training zu gestalten, dass sowohl Kraftaufbau als auch funktionelle Beweglichkeit fördert.

Lunch Workout (divers) Trainieren in der Mittagspause. Fit bleiben ohne Zeitverlust! Dauer: 45 Min.

Mobility & Relax werdet durch langsame Dehnungs- und Mobilitätsübungen beweglicher und entspannter.

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining das kräftigt, formt, dehnt und entspannt. In kürzester Zeit wird die Körperhaltung verbessert, Haltungsfehler korrigiert und das Körperbewusstsein gestärkt.

Power Cycling Hier trainierst Du bei höchster Intensität. Viel Spaß beim Auspowern!

Reha Sport hilft die Ausdauer und Kraft zu verbessern und die Beweglichkeit zu stärken. Baut außerdem Selbstvertrauen auf und bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Reha Sport wird von den Krankenkassen zu 100% bezahlt! Vorherige Anmeldung notwendig.

Rücken-Aktiv Im Mittelpunkt stehen Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur.

Strong Nation® ist ein kräftigendes Intervalltraining für den ganzen Körper. In diesem schweißtreibenden Workout werden Eigengewichts-, Kräftigungs- und Ausdauerübungen zu einem effektiven Ganzkörpertraining kombiniert.

TRX® Mit Hilfe eines instabilen Seilsystems und dem Widerstand des eigenen Körpergewichts werden Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer trainiert.

Yoga Energetisierende Übungen in Verbindung mit dem Atem, die Körper und Geist stärken und in Balance bringen.

Zumba® Genieße die heißen Rhythmen Lateinamerikas! Lass dich mitreißen und verbrenne mit Spaß und Partystimmung viele Kalorien!

