



KURSPROGRAMM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:00 - 9:00 ^{R1 RT} TRX®	9:00 - 10:00 ^{R1} Pilates	9:00 - 10:00 ^{R1} Reha Sport	9:00 - 10:00 ^{R1} TRX®	8:00 - 9:00 ^{R1} Active Yoga	9:30 - 10:30 ^{R1} Rücken-Aktiv	10:00 - 11:00 ^{R1} Strong® by Zumba
	10:00 - 11:00 ^{R1} Body Workout	10:00 - 11:00 ^{R1} Reha Sport	10:00 - 11:00 ^{R1} Pilates	9:00 - 10:00 ^{R1} Rücken-Aktiv	10:00 - 11:00 ^{R2 RT} *Cross Workout	
				10:00 - 11:00 ^{R1} Reha Sport	10:15 - 11:45 ^{R3} Yoga	
12:05 - 12:50 ^{R2} Lunch Functional Circle	12:05 - 12:50 ^{R1} Lunch Pilates	12:05 - 12:50 ^{R1} Lunch TRX			10:30 - 11:00 ^{R1} Easy Cycling	11:00 - 12:00 ^{R1} Zumba®
14:00 - 15:00 ^{R1} Reha Sport	12:30 - 13:20 ^{R2} Functional Area extern belegt		12:10 - 13:00 ^{R2} Functional Area extern belegt		11:00 - 12:00 ^{R1} Power Cycling	11:00 - 12:00 ^{R2 RT} Functional Training
	17:00 - 18:00 ^{R1} Fit Boxing	17:00 - 18:00 ^{R1} Reha Sport	16:00 - 16:50 ^{R1} Selbstverteidigung „Lions“	16:00 - 17:00 ^{R2 RT} Functional Training	11:00 - 12:00 ^{R2 RT} *Cross Workout (E)	12:00 - 13:00 ^{R1} Mobility & Relax
			17:00 - 17:50 ^{R1} Selbstverteidigung „Heroes“	17:00 - 18:00 ^{R1} Fit Boxing		
18:00 - 19:00 ^{R1} Cycling	18:00 - 19:00 ^{R1} Faszien Workout	18:00 - 19:00 ^{R2 RT} Functional Training	17:30 - 18:30 ^{R3} Reha Sport	18:00 - 19:00 ^{R1 RT} Bootcamp		17:30 - 18:45 ^{R1 RT} Yoga
		18:00 - 19:00 ^{R1} Zumba®				
18:15 - 19:15 ^{R3} Rücken-Aktiv	18:30 - 19:30 ^{R2 RT} *Cross Workout	18:30 - 20:00 ^{R3} Active Yoga	18:30 - 19:30 ^{R1} Rücken-Aktiv			
	19:00 - 20:00 ^{R1} Pilates	19:00 - 20:00 ^{R1} Body Workout	18:30 - 19:30 ^{R2} Functional Training			
19:15 - 20:15 ^{R1 RT} Bootcamp	19:30 - 20:30 ^{R2 RT} *Cross Workout		19:30 - 21:00 ^{R3} Yoga			
		20:00 - 21:00 ^{R1} Cycling				



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

- ^{R1} phc / Großer Raum
- ^{R2} phc / Functional Area
- ^{R3} phi / Kleiner Raum
- ^{RT} ROOFTOP GYM @phc

Bitte für alle Kurse online oder telefonisch anmelden.
* Für Cross Workout Einsteiger erst verpflichtende Teilnahme am Einsteiger Kurs samstags 11 Uhr.

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! Für Cross Workout **Einsteiger** erst verpflichtende Teilnahme am Einsteiger Kurs samstags 11 Uhr.

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.

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.

„Selbstverteidigung für Kinder“ Kinder-Gruppen-training beinhaltet Selbstbewusstseinsübungen, Kampfkunsttechniken und jede Menge Spass.

Strong by Zumba® Mit dem kräftigen Intervalltraining für den ganzen Körper verbrennst du noch mehr Kalorien. Es ist ohne Tanzen und ohne lateinamerikanische Moves - dafür mit mehr Eigengewichtsübungen.

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!

