



KURSPLAN | REUTLINGEN

STAND: 01.10.2022

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00	BODYBALANCE®	BODYPUMP®	BODYCOMBAT®	BODYATTACK®	BODYBALANCE®	BODYPUMP®	BODYCOMBAT®
10:00	RÜCKENFIT	ZUMBA®	PILATES	YONGA®	RÜCKENFIT	ZUMBA®	BODYBALANCE®
17:00	BODYATTACK®	BODYBALANCE®	BODYATTACK®	BODYPUMP®	BODYCOMBAT®		
18:00	HOT IRON®	ZUMBA®	HOT IRON®	ZUMBA®	PILATES		
19:00	YONGA®	BODYCOMBAT®	YONGA®	BODYCOMBAT®	BODYBALANCE®		
20:00	BODYCOMBAT®	BODYATTACK®	BODYCOMBAT®	BODYATTACK®			

Cyberkurs im Kursraum 
Livekurs im Kursraum 

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

BODYATTACK®

ist ein hochintensiver Fitnesskurs mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats.

BODYCOMBAT®

ist ein energiegeladenes, durch Martial Arts inspiriertes Ganzkörper-Workout, bei dem die Teilnehmer intensiv ihre Fitness und ihren Core trainieren. BODYCOMBAT® ist gleichermaßen bei Instruktor:innen und Mitgliedern aus aller Welt beliebt. Es gibt keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe.

BODYBALANCE®

ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs ist für jeden geeignet. BODYBALANCE® ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik.

BODYPUMP®

ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit. BODYPUMP® ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instruktor:innen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jeder Kurs ist eine neue Herausforderung. Du verlässt ihn motiviert und mit Lust auf mehr.

HOT IRON®

Dieser Kurs ist ein Krafttraining, das sowohl Kraftausdauer, als auch Hypertrophie periodisch trainiert. Es besteht aus den Grundübungen mit der Langhantel und wird progressiv komplexer je nach Trainingsperiode. Einsteiger werden durch ein kombiniertes Techniktraining herangeführt, während sich Fortgeschrittene durch Komplexität und entsprechende Gewichtswahl auslasten können.

PILATES

ist ein systematisches Ganzkörpertraining, zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Primär werden auch die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und aktiviert. Das Pilates-Training wird auf der Matte durchgeführt und kann mit speziellen Kleingeräten variabel gestaltet werden.

RÜCKENFIT

Ein gezieltes und abwechslungsreiches Training zur Stärkung und Mobilisierung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

YONGA®

Ein Konzept mit Einflüssen aus Qi-Gong, Yoga und Tai Chi: YONGA®! Mit Komponenten wie Kräftigung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und energetische-feinstoffliche Aspekte wird der Fokus auch auf Atmung und Wahrnehmung gelegt. Ein vorchoreografiertes Body&Mind-Programm zur Entschleunigung des Alltags!

ZUMBA®

Ein Training bei dem Bewegung, Spaß und Musik im Vordergrund stehen. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach wegetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten wird die Kondition verbessert, die Fettverbrennung angeregt.