

KURSBESCHREIBUNG HALLE 1

19:00-19:25 Uhr; 19:30-19:55 Uhr;
20:00-20:25 Uhr; 20:30-20:55 Uhr

HYROX

HYROX ist die ultimative Fitness-Challenge, die Ausdauer, Kraft und funktionelles Training vereint. Teste deine Grenzen und erlebe ein Workout, das dich stärker macht – körperlich und mental!

21:30-21:55 Uhr **KARATE IMPACT**

Interesse an Kampfsport, Kampfkunst oder Selbstverteidigung? Verbessere deine Fitness, Körperbeherrschung und Koordination mit Karate.

SCHWERPUNKTE

CARDIO

KRAFT

BODY & MIND

KURSBESCHREIBUNG HALLE 2

18:30-18:55 Uhr **COREDUMMING**

Intensives Power Core Workout.:Mit Drumsticks "bewaffnet" bringen die Teilnehmer die Halle zum Beben.

19:00-19:25 Uhr **YANG ENERGY FLOW**

Ein dynamisches Yoga-Workout, das kraftvolle Bewegungen mit Fokus und Energie verbindet. Perfekt, um Stärke, Ausdauer und innere Balance zu fördern!

19:30-19:55 Uhr **YIN ESSENCE**

Ein beruhigendes und regenerierendes Training, das durch lange Dehnhaltungen die Tiefenmuskulatur und Faszien anspricht. Ideal, um Körper und Geist zu entspannen und neue Energie zu tanken!

20:00-20:25 Uhr **PILATES SLIDE FLOW**

Intensiver dynamischer Pilates Flow mit Slidern. Fordere Dein Powerhouse auf neue Weise.

20:30-20:55 Uhr **LATE NIGHT PILATES**

Ein entspannendes Pilates-Workout am Abend, das den Körper stärkt und gleichzeitig zur Ruhe bringt. Perfekt, um den Tag ausklingen zu lassen und entspannt in die Nacht zu starten!

21:00-21:25 Uhr **SAMMOLAHARI**

Ein harmonisches Ganzkörpertraining, das fließende Bewegungen, Dehnung und Atmung vereint. Perfekt, um innere Ruhe zu finden und den Körper sanft zu stärken!

22:00-22:25 Uhr **ATHLETIC-STRETCH**

Ein aktives Dehnprogramm, das Flexibilität, Mobilität und Regeneration fördert. Perfekt für Sportler und alle, die ihre Beweglichkeit gezielt verbessern möchten!

SCHWERPUNKTE

CARDIO

KRAFT

BODY & MIND

KURSBESCHREIBUNG HALLE 3

18:30-18:55 Uhr **RETRO AEROBIC REVIVAL**

Ein mitreißendes Fitness-Workout im Stil der 80er und 90er, das klassische Aerobic-Moves mit moderner Energie verbindet. Perfekt für Spaß, Nostalgie und effektives Training!

19:00-19:25 Uhr **FIGHT WORKOUT**

Ein energiegeladenes Training, das Kampfsport-Techniken mit Kraft- und Ausdauerübungen kombiniert. Perfekt, um Stress abzubauen, Kraft aufzubauen und Selbstbewusstsein zu stärken!

19:30-19:55 Uhr **ENERGY DANCE**

Komplizierte Bewegungsabläufe oder Schrittfolgen gibt es nicht. Dafür viel Spaß, Power und Flow.

20:00-20:25 Uhr **ZUMBA**

Kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Salsa- Musik motiviert Dich zum Mitmachen.

20:30-20:55 Uhr **BREAK & BURN**

Ein intensives Intervalltraining, das dynamische Break-Moves mit kraftvollen Übungen kombiniert. Ideal, um Kalorien zu verbrennen und den gesamten Körper zu stärken!

21:00-21:25 Uhr **JUMP & SHAPE**

Sport mit Spaß und Schwung auf dem Mini Tramp. Trainiere deinen Körper gelenkschonend mit diesem hochintensivem Ganzkörpertraining und verbrenne dabei noch jede Menge Kalorien.

21:30-21:55 Uhr **CORE & MORE**

Ein effektives Workout, das den Fokus auf die Stärkung der Rumpfmuskulatur legt und gleichzeitig den gesamten Körper trainiert. Perfekt für mehr Stabilität, Balance und Kraft!

22:00-22:25 Uhr **PARTY ALL OUT**

Ein energiegeladenes Dance-Workout mit Party-Vibes, das Spaß und Fitness vereint. Perfekt, um dich auszupowern und mitreißenden Beats zu genießen!

SCHWERPUNKTE

CARDIO

KRAFT

BODY & MIND

KURSBESCHREIBUNG RAUM 1

18:30-18:55 Uhr **SQUAT SESSION**

Ein intensives Training, das sich ganz auf die Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur konzentriert. Ideal, um Kraft, Ausdauer und Form zu verbessern!

19:00-19:25 Uhr **ZUMBA GOLD**

Ein schwungvolles Tanz-Fitnessprogramm mit angepassten Choreografien für Einsteiger und aktive ältere Erwachsene. Perfekt, um zu mitreißender Musik in Bewegung zu bleiben und Spaß zu

19:30-19:55 Uhr **M.A.X.**

Ein intensives 30-minütiges Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Koordination kombiniert. Effektiv, zeitsparend und perfekt, um an die eigenen Grenzen zu gehen!

20:00-20:25 Uhr **KETTLEBELL REVOLUTION**

Ein dynamisches Workout mit Kettlebells, das Kraft, Ausdauer und Stabilität revolutioniert. Perfekt, um funktionelle Fitness und explosive Power aufzubauen!

20:30-20:55 Uhr **CONTEMPORARY AND BALLET WORKOUT**

Eine elegante Kombination aus zeitgenössischem Tanz und Ballett, die Kraft, Flexibilität und Anmut fördert. Perfekt für ein anspruchsvolles Training mit künstlerischem Flair!

21:00-21:25 Uhr **BODYART**

Ein ganzheitliches Training, das Kraft, Flexibilität und Atmung in Einklang bringt. Inspiriert von Yoga, Pilates und funktionellem Training – für Körper und Geist!

21:30-21:55 Uhr **DAYO**

Eine einzigartige Verbindung aus Tanz und Yoga, die Beweglichkeit, Balance und Energie steigert. Perfekt, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen!

22:00-22:25 Uhr **COOL DOWN POWER**

Eine kraftvolle Einheit zur aktiven Erholung, die Dehnung, Mobilisation und Entspannung kombiniert. Perfekt, um den Körper nach einem intensiven Workout runterzufahren und die Regeneration zu fördern!

SCHWERPUNKTE

CARDIO

KRAFT

BODY & MIND

KURSBESCHREIBUNG RAUM 2

18:30-18:55 Uhr **POWER DUMBELL**

Langhanteltraining in der Gruppe ist für alle Fitnesslevel geeignet. Eine der nachhaltigsten Trainingsmethoden, um Körperfett zu reduzieren und den Körper zu straffen und zu formen.

19:00-19:25 Uhr **POWER DUMBELL HIIT**

Ein intensives Intervalltraining mit Langhanteln, das Kraft und Ausdauer gleichzeitig steigert. Ideal, um den gesamten Körper zu formen und die Fettverbrennung anzukurbeln!

19:30-19:55 Uhr **RAVEMOTION**

Das brandneue Tanzkonzept, das Techno und Lounge Musik vereint und deinen gesamten Körper in Bewegung bringt. Ein einzigartiges Erlebnis exklusiv zur Fitnessnacht!

20:00-20:25 Uhr **DEEP WORK**

Ein funktionales Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Balance verbindet. Wechselnde Phasen aus Anspannung und Entspannung sorgen für ein intensives und zugleich harmonisches Workout!

20:30-20:55 Uhr **2000S DANCE FEVER**

Tanz dich fit zu den größten Hits der 2000er! Mit energiegeladenen Moves und mitreißenden Rhythmen erlebst du ein Workout voller Spaß und Nostalgie.

21:00-21:25 Uhr **REFORMER PILATES ROLL**

Ein effektives Pilates-Training auf der Reformer Roll, das Kraft, Flexibilität und Körperhaltung verbessert. Fließende Bewegungen mit gezieltem Widerstand sorgen für ein sanftes, aber intensives Workout!

21:30-21:55 Uhr **FASCIA FUSION**

Ein innovatives Training, das gezielte Bewegungen und Dehnungen kombiniert, um die Faszien zu mobilisieren und Verspannungen zu lösen. Perfekt für mehr Flexibilität, Beweglichkeit und Wohlbefinden!

SCHWERPUNKTE

CARDIO

KRAFT

BODY & MIND

KURSBESCHREIBUNG AQUA

19:00-19:25 Uhr **FULL BODY POWER INTERVALL**

Ein intensives Ganzkörpertraining im Wasser, das Kraft- und Ausdauerübungen in Intervallen kombiniert. Perfekt, um gelenkschonend Kalorien zu verbrennen und die Muskulatur zu stärken!

19:30-19:55 Uhr **DANCE 90S**

Tanz dich im Wasser zu den besten 90er-Hits fit! Mit schwungvollen Moves und 90er-Beats erlebst du ein gelenkschonendes Training voller Spaß und Energie.

20:00-20:25 Uhr **MOVIE SPECIAL 90S**

Tauche mit diesem besonderen Aqua-Workout ein in die Welt der 90er-Filmmusik! Mit ikonischen Soundtracks trainierst du gelenkschonend und fühlst dich wie der Star deines eigenen Films.

20:30-20:55 Uhr **TABATA PARTY 90S**

Ein energiegeladenes Intervalltraining im Wasser, inspiriert von den größten 90er-Hits! Intensives Tabata-Workout trifft auf Partystimmung – für ein effektives und spaßiges Training.

SCHWERPUNKTE

CARDIO

KRAFT

BODY & MIND