

# KURSÜBERSICHT AB 4. MAI 2026

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
09:00 80 Min.	<b>BODYART®</b> Peggy	09:00 50 Min.	<b>Bodyworkout</b> Cordula	09:00 50 Min.	<b>Bodyworkout</b> Laura	09:00 50 Min.	<b>Wirbelsäule</b> Niels	08:45 70 Min.	<b>BODYART®</b> Peggy	09:00 45 Min.	<b>Aqua Fit</b> Sergej	09:00 60 Min.	<b>Wirbelsäule</b> Alex/Alena
10:00 45 Min.	<b>Aqua Fit</b> Denise	09:30 45 Min.	<b>Aqua Fit</b> Luba	10:00 80 Min.	<b>Yoga Wellness</b> Birgit N.	10:00 50 Min.	<b>Faszien</b> Niels	10:00 60 Min.	<b>Stretch</b> Peggy	09:00 50 Min.	<b>Bodyworkout</b> Antje	10:10 70 Min.	<b>Hatha Yoga</b> Alex/Alena
10:30 60 Min.	<b>Wirbelsäule</b> Peggy	10:00 50 Min.	<b>Wirbelsäule</b> Cordula	10:00 50 Min.	<b>Pilates</b> Cordula	10:00 50 Min.	<b>Step One</b> Jelena	10:00 45 Min.	<b>Aqua Fit</b> Erica	10:00 60 Min.	<b>Cycling</b> Manuela	11:30 50 Min.	<b>Zumba®</b> Angela
10:30 70 Min.	<b>Yoga Wellness</b> Prischka	10:30 60 Min.	<b>Qi Gong</b> Luba	10:30 45 Min.	<b>Aqua Gym</b> Monika	11:00 45 Min.	<b>Aqua Intensiv</b> Jelena	10:55 45 Min.	<b>Aqua Power</b> Erica	10:00 50 Min.	<b>Dance</b> Sergej	16:45 60 Min.	<b>Bodyworkout</b> Marco
10:55 45 Min.	<b>Aqua Intensiv</b> Denise	11:00 60 Min.	<b>Salsation®</b> Yvonne	11:00 60 Min.	<b>Mobility &amp; Stretch</b> Cordula	11:00 70 Min.	<b>Yin Yoga</b> Birgit N.	11:15 60 Min.	<b>Salsation®</b> Yvonne	11:10 50 Min.	<b>Mobility &amp; Stretch</b> Sergej	18:00 60 Min.	<b>Fatburner</b> Marco
17:00 50 Min.	<b>Wirbelsäule</b> Romeyo	11:40 60 Min.	<b>Klangschale</b> Luba	11:25 45 Min.	<b>Aqua Gym</b> Monika	11:00 30 Min.	<b>Bauch</b> Niels	16:00 50 Min.	<b>Bodyworkout</b> Tamsin	11:10 60 Min.	<b>Pilates</b> Manuela		
17:00 60 Min.	<b>Functional Fitness*</b> Regina	16:30 50 Min.	<b>Pilates</b> <b>NEU</b> <b>Foundation Flow</b> Maria	16:30 45 Min.	<b>Aquakurskarte</b> <b>„WellenPower“***</b> Andrea H.	17:00 50 Min.	<b>Piloxing</b> Angela	17:00 50 Min.	<b>Faszien meets</b> <b>Wirbelsäule</b> Tamsin	12:15 80 Min.	<b>Vinyasa Yoga</b> Silvia R.		
17:30 50 Min.	<b>Piloxing</b> Angela	17:00 45 Min.	<b>Aqua Fit</b> Sabine	16:30 50 Min.	<b>Fatburner XTREME</b> Yvonne	17:00 60 Min.	<b>Cycling</b> Sascha	18:00 90 Min.	<b>Yoga Wellness</b> Birgit N.	16:00 50 Min.	<b>Latin Dance</b> Jay Jay		
17:30 45 Min.	<b>Aqua Fit</b> Sergej	17:30 50 Min.	<b>Bodyworkout</b> Alayn	17:30 50 Min.	<b>Wirbelsäule</b> Galina	18:00 50 Min.	<b>Core</b> Angela			17:00 50 Min.	<b>Street Dance</b> Jay Jay		
18:00 50 Min.	<b>Fitness Pump</b> Romeyo	17:30 75 Min.	<b>Cycling</b> Tamsin	17:45 60 Min.	<b>Cycling</b> Yvonne	18:30 75 Min.	<b>BODYART®</b> Dani						
18:25 45 Min.	<b>Aqua Power</b> Sergej	17:55 45 Min.	<b>Aqua Intensiv</b> Sabine	18:15 60 Min.	<b>Functional Fitness*</b> Markus	18:30 45 Min.	<b>Aqua Power</b> Luba						
19:00 30 Min.	<b>Mobility &amp; Stretch</b> Romeyo	18:30 50 Min.	<b>Zumba®</b> Alayn	18:30 50 Min.	<b>Fitness Pump</b> Marco	19:30 60 Min.	<b>Qi Gong</b> Luba						
19:40 60 Min.	<b>Pilates</b> Romina	19:00 80 Min.	<b>Vinyasa Yoga</b> Fanit	19:30 60 Min.	<b>Bodyweight</b> Markus								
				19:30 45 Min.	<b>Aqua Fit</b> Marco								

\*\* Mitglieder können diesen Kurs mit einer 5er-Karte und entsprechender Zuzahlung nutzen.  
Der Kurs steht ansonsten ausschließlich externen Gästen offen.  
5er-Karte für 85,- € (zzgl. 15,- € Pfand für den Zugangs-Transponder)  
Zur Teilnahme am Kurs ist vorab das Anmeldeformular auszufüllen.

Die Teilnahme an den Kursen ist nur bis maximal 5 Min. vor Kursbeginn möglich!

Rot kennzeichnet den Kursraum

Studio 1  
Studio 2  
Pool / Floor

# BESCHREIBUNGEN DER KURSE

## **AQUA FIT:**

Gelenkschonendes Training im Wasser fördert das Gleichgewicht und ist ein effektives Ganzkörpertraining.

## **AQUA GYM:**

Besonders geeignet für Menschen mit Einschränkungen des Bewegungsapparats.

## **AQUA INTENSIV:**

Intensives Aqua Training mit oder ohne Hilfsmittel. Kräftigung und Steigerung des Herzkreislaufsystems im höheren Trainingsniveau.

## **AQUAKURSKARTE „WELLENPOWER“:**

Unser neuer Aquakurs, der alles hat: gelenkschonende Moves, volle Power fürs ganze Workout und richtig gute Laune im Wasser. Perfekt für alle, die Kraft, Ausdauer und Balance pushen wollen – ohne ihre Gelenke zu stressen.

## **AQUA POWER:**

Kräftigung und Straffung mit Zusatzgeräten (Poolnudeln, Handschuhe, Sticks, Hanteln).

## **BAUCH:**

Ein effektives Training, um die Bauchmuskulatur mit verschiedenen Übungen zu kräftigen.

## **BODYART®:**

Elemente aus Yoga und Bewegungstherapie verbinden sich mit japanischem Do-In und klassischen Atemtechniken - eine Synergie aus Training und Entspannung.

## **BODYWEIGHT:**

Ein Ganzkörpertraining, das zur Verbesserung von Stabilität und Mobilität beiträgt. Durch hohe Wiederholungszahlen wird die Muskulatur definiert und gekräftigt.

## **BODYWORKOUT:**

Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer, mit funktionellen Elementen.

## **CORE MOBILITY | CORE-TRAINING:**

Eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte.

## **CYCLING:**

Hochwirksames Training auf Spezialfahrrädern, welches die Herz-Kreislauf-Leistung verbessert. Für alle Altersstufen und jedes Fitnesslevel.

\*Mit Grundkenntnissen.

## **DANCE:**

Verschiedene Tanzformen werden verbunden mit dynamischen Aerobicbewegungen.

## **FASZIEN TRAINING:**

Das Training zielt darauf ab, die Faszien im Körper zu mobilisieren. Dabei handelt es sich um Bindegewebsstrukturen, die unter anderem die Organe und Muskeln wie eine dünne Haut überziehen. Verhärten und verkleben sie, kann das die Beweglichkeit einschränken und es treten evtl. Schmerzen auf.

## **FATBURNER:**

Den Fettabbau förderndes Ausdauertraining mit einfachen Choreographien bei mäßiger Intensität (mit oder ohne Step).

## **FATBURNER XTREME:**

Ein Workout, wo Du alles geben musst. Geh mit athletischen und kampfsportartigen Bewegungen an Deine Grenzen und hab jede Menge Spaß.

## **FITNESS PUMP:**

Langhanteltraining mit zahlreichen Wiederholungen von unkomplizierten Bewegungen zur Stärkung der Muskulatur.

## **FUNCTIONAL FITNESS:**

Unter Anleitung eines Trainers findet ein individuelles Training (Indoor sowie outdoor möglich) statt.

## **KLANGSCHALE:**

Die Vibrationen von Klangschalen übertragen sich auf den Körper und bewirken eine tiefgehende, sanfte Gewebemassage, die Körper und Geist beruhigt und die Tiefenentspannung fördert.

## **LATIN DANCE:**

Verbindet Bewegungen, Schritte und Figuren aus Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble und Jive. Die ständige Bewegung bringt Spaß und Energie.

## **MOBILITY & STRETCH:**

Dieses effektive Training verbessert die Beweglichkeit, optimiert den passiven Bewegungsapparat (Sehnen, Bänder, Gelenkapseln, etc.), kräftigt die Muskulatur und mobilisiert die Faszien.

## **PILATES:**

Die Übungen sind eine Symbiose aus Atmung und Bewegung. Es kräftigt und dehnt die Rumpfmuskeln und mobilisiert die Gelenke.

## **PILATES FOUNDATION FLOW:**

Ein dynamischer Pilates-Kurs, bei dem fließende Bewegungen miteinander kombiniert werden. Kraft, Stabilität und Beweglichkeit werden in einem kontinuierlichen Flow trainiert – ideal für alle, die ihr Training intensivieren möchten.

## **PILOXING®:**

Ist ein Non-Stop-Intervall-Training, bestehend aus den Elementen: Pilates, Boxen und Tanz.

## **QI GONG:**

Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen beleben den Körper, bringen Lebensenergie (Qi) zum Fließen, bewirken Ruhe und Zufriedenheit.

## **SALSATION®:**

Ist ein revolutionäres Dance Workout aus Venezuela, das funktionelles Training mit innovativen Tanzbewegungen verbindet.

## **STEP ONE:**

Step One ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training, bei dem Choreografien auf und über das Stepbrett ausgeführt werden. Die Beinmuskulatur wird besonders trainiert.

## **STREET DANCE:**

Sammelbegriff für urbane, auf der Straße und in Clubs entstandene Tanzformen. Funk, Hip-Hop und elektronische Tanzmusik bilden dafür die Grundlage.

## **STRETCH/RELAX:**

Leichtes Training zur Entspannung von Körper und Seele sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit.

## **VINYASA YOGA:**

Auf Hatha Yoga basierend, allerdings kraftvoller und dynamischer. Zielt darauf ab, die körpereigene Balance (wieder)herzustellen.

## **WIRBELSÄULE:**

Spezielle Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rumpfmuskulatur, welche die Koordination und Körperwahrnehmung verbessern.

## **YIN YOGA:**

Ein ruhiger, meditativer und passiver Yogastil. Die Übungen werden größtenteils im Sitzen und Liegen ausgeführt und einige Minuten gehalten. Eine lange Entspannung beendet die Stunde.

## **YOGA WELLNESS | HATHA YOGA:**

Verbindet Haltung, Atmung und Entspannung zu einem Ganzkörperprogramm und hilft, Stress abzubauen.

## **ZUMBA®:**

Kombination aus Aerobic und einfachen Tanzschritten zu internationaler Musik. Die dynamische Basis für effektives Intervalltraining.