



# KURSPLAN

## Kursraum 1

## Kursraum 2

### MONTAG

---

08:00-08:55  
**deepWORK**

09:35-10:35  
**STRONG BACK**

17:30-18:25  
**HEALTHY BACK**

18:30-19:00  
**STRETCH & RELAX**

19:05-20:00  
**BODYCOMPLETE**

20:05-20:35  
**H.I.T**

20:40-21:10  
**BAUCH & RÜCKEN**

09:00-10:00  
**YOGA DYNAMIC**

10:05-11:05  
**YOGA CLASSIC**

-

-

17:45-19:00  
**YOGA CLASSIC**

19:05-20:05  
**PILATES**

### DIENSTAG

---

08:30-09:00  
**FASZIEN TRAINING**

09:05-10:00  
**BODYCOMPLETE**

10:05-11:05  
**BAR PUMP**

12:00-13:00  
**BAUCH & RÜCKEN**

18:00-18:55  
**BBP**

19:00-20:00  
**STRONG BACK**

07:15-8:15  
**YOGA DYNAMIC**

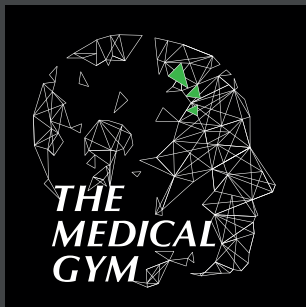
10:00-10:55  
**KEEP THE BALANCE**

11:00-11:55  
**BACK PILATES/ MOBILITY**

12:00-13:00  
**FUNCTIONAL**

-

18:10-19:10  
**YOGA INTERVALL**



## Kursraum 1

## Kursraum 2

### MITTWOCH

---

10:00-10:55  
**DUMBBEL FIT**

09:30-10:30  
**BODYART PRT**

11:00-11:55  
**deepWORK**

10:35-11:35  
**BODYART STRENGTH**

12:15-13:45  
**YOGA CLASSIC**

17:00-17:55  
**BODYCOMPLETE**

17:00-18:30  
**YOGA CLASSIC**

18:00-18:55  
**MOBILITY**

18:35-20:05  
**YOGA CLASSIC**

19:00-20:00  
**HIT FUNCTIONAL TRAINING**

20:10-21:40  
**FASZIEN YOGA**

### DONNERSTAG

---

12:00-13:00  
**BAUCH & RÜCKEN**

09:45-10:45  
**YOGA DYNAMIC**

10:50-11:35  
**YOGA CLASSIC**

17:00-17:30  
**H.I.T**

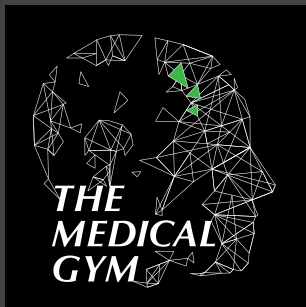
17:45-18:30  
**FUNCTIONAL TRAINING**

18:00-18:55  
**BODYCOMPLETE**

19:00-20:00  
**STEP FATBURNER**

18:35-19:15  
**MOBILITY**

19:30-20:45  
**YOGA DYNAMIC**



## Kursraum 1

## Kursraum 2

FREITAG

07:15-08:15  
**BODYCOMPLETE**

09:15-10:10  
**deepWORK**

10:15-11:10  
**STRONG BACK**

11:15-12:15  
**BODYCOMPLETE**

-

-

08:00-09:00  
**PILATES  
YOGA DYNAMIC**

09:05-10:05  
**YOGA CLASSIC**

10:15-11:15  
**YOGA DYNAMIC  
PILATES**

-

-

17:00-18:30  
**YOGA CLASSIC**

SAMSTAG

-

-

13:00-13:55  
**BODYCOMPLETE**

14:00-15:00  
**STEP FATBURNER**

15:05-16:05  
**BODYCOMPLETE**

16:10-17:10  
**BAR PUMP**

17:15-17:45  
**STRETCH & RELAX**

09:30 -10:30  
**YOGA CLASSIC**

10:35 -11:35  
**YOGA DYNAMIC**

11:40 -12:40  
**PILATES**

-

14:15-15:15  
**MOBILITY**

-

-



**Kursraum 1**

**Kursraum 2**

SONNTAG

---

10:00-10:55  
**BBP**

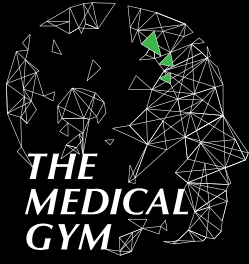
10:00-11:15  
**YOGA CLASSIC**

11:00-12:00  
**BAUCH & RÜCKEN**

-

-

-



# KURSÜBERSICHT

## deepWORK

deepWork ist athletisch, anstrengend, einzigartig und konzeptionell angelegt zwischen Anspannung und Entspannung. Es geht um maximale Verausgabung, aber auch relaxende Atemübungen und die Energie der 5 Elemente. Eine einmalige Körpererfahrung und ganz eigene Dimension des funktionellen Trainings.

## Strong Back

Eine konsequente Stärkung Deiner Rückenmuskulatur ist die perfekte Maßnahme, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Ein gezieltes Workout über 30 Minuten beansprucht alle Muskeln Deines Rückens und lässt Dich, aufgrund Deiner gesunden Körperhaltung, selbstbewusster und stärker wirken.

## Healthy Back

Stärke deinen Rücken und beuge Rückenschmerzen aktiv vor.

## BodyComplete

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert, mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

## BBP

Ein abwechslungsreiches Workout mit dem Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.

## H.I.T

High Intensity Training

Du willst dich neuen Herausforderungen stellen, über dich hinauswachsen und über deine körperlichen Leistungsgrenzen gehen? Dann ist H.I.T. das Richtige für dich! Durch das permanente Wechselspiel aus intensiven Belastungsreizen und kurzen Erholungsphasen wird dein Körper bei maximaler Herzfrequenz auf neue Herausforderungen gestellt, die dich garantiert zum Schwitzen bringen.

## Faszientraining

Ein elastisches Faszien-system lebt von regelmäßigen Bewegungen und bestimmt die Bewegungs- und Wahrnehmungsqualität unseres Körpers maßgeblich mit. Für den Alltags- und Fitnesssportler kann das Schmerzfreiheit und uneingeschränkte Beweglichkeit bedeuten. Durch regelmäßiges Faszientraining verbessern sich deine Bewegungsabläufe und deine Koordination.

Bar Pump

Ein Langhanteltraining zur Kräftigung deines gesamten Körpers. Abwechslungsreiche Übungen zu mitreißender Musik bringen dich in Form!

Functional Training

Optimale Flexibilitätserfolge werden erreicht, indem die Muskulatur und die einzelnen Gelenke sowohl durch aktive als auch passive Bewegungen gleichermaßen beansprucht werden. Der Fokus beim Functional Training liegt auf Anwendungen, bei denen mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand gearbeitet wird, um Stabilität zu erlangen.

H.I.T  
Functional Training

Ursprüngliche und natürliche Bewegungen werden in diesem Kurs sinnvoll durch ein Intervall Training miteinander kombiniert und aufgebaut. Ziel ist es, mithilfe funktioneller Übungen den Körper zu kräftigen und elastischer zu machen. Sie dienen der Leistungserhaltung, Steigerung der Rumpfkraft (Core), Verbesserung von Balance, Flexibilität und Mobilität.

Mobility

In diesem Kurs wird ausschließlich an deiner Beweglichkeit und Dehnfähigkeit gearbeitet. Für eine verbesserte Bewegungsqualität. Ein dynamischer Flow aus schwingenden Faszienübungen, sanftem physiotherapeutischen Dehnen und einfachen Yogaelementen. Zur Verbesserung deiner Mobilität.

Step Fatburner

Einfache Schrittkombinationen sorgen bei diesem Workout auf der höhenverstellbaren Plattform für straffe Beine und einen festen Po. Gleichzeitig bringst du deine Fettverbrennung auf Hochtouren und verbrennst jede Menge Kalorien.

Bar Pump

Ein Langhanteltraining zur Kräftigung deines gesamten Körpers. Abwechslungsreiche Übungen zu mitreißender Musik bringen dich in Form!

Keep The Balance

Im Kurs wirst du die Koordination und dein Gleichgewichtssinn trainiert. Außerdem werden Übungen durchgeführt, um die Kraft und Beweglichkeit zu erhalten bzw. wieder aufzubauen. Hinzu kommen Sturzübungen, um das sichere Fallen zu erlernen.

Functional

Training mit dem eigenen Körpergewicht für Muskelaufbau, Flexibilität, Gleichgewicht und Stabilität. Ein dreidimensionales Ganzkörper-Training.

<p>Stretch &amp; Relax</p>	<p>Hier werden Gelenke mobilisiert und die einzelnen Muskelgruppen gelockert. Dabei sorgen Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität des gesamten Bewegungsapparates. Sanfte Bewegungen und korrekte Atemtechniken führen zu einer angenehmen Entspannung und Wohlbefinden für Geist, Körper und Seele.</p>
<p>Intervall Yoga</p>	<p>Yoga trifft auf Intervalle – beides verschmilzt zu einem dynamischen Flow. Dabei werden Übungen beider Trainingsarten zu einem ganzheitlichen System vereint, sodass Du sowohl Kraftausdauer als auch Deine Beweglichkeit intensiv schulst und förderst. HIT-Elemente fordern maximale Anstrengung, sodass viele Kalorien in kurzer Zeit verbrannt werden. Zur Ergänzung sorgt Yoga für Ausgeglichenheit und Entspannung. Eine intensive Einheit, die volle Konzentration zwischen den unterschiedlichen Anforderungen verlangt.</p>
<p>bodyART STRENGTH</p>	<p>Basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital an.</p>
<p>Pilates</p>	<p>Pilates macht deinen Körper auf allen Ebenen dynamisch, schön und stark. Du spürst es. Die anderen sehen es. Ein intensives, konzentriertes und fokussiertes Training aus dem Zentrum der Körpers. Für eine perfekte Haltung, gesteigerte Beweglichkeit und Straffung aller Regionen.</p>
<p>bodyART PRT Prävention-Rehabilitation- Therapie</p>	<p>Der Kurs bodyART PRT setzt sich mit dem Spezialgebiet körperlicher Defizite oder krankheitsbedingter Einschränkungen auseinander. Hier gehen wir genau auf die Bedürfnisse der Trainierenden ein, mit modifizierten Übungen/Übungssequenzen sowie auch Übungen aus der Therapie, wie zum Beispiel: Beinachsentraining oder segmentale Stabilisierung der Wirbelsäule. Unter Anwendung von Hilfsmitteln werden klassische BODYART Übungen themengerecht verändert und exakt an Dysbalancen/Bewegungsschwächen angepasst.</p>
<p>Yoga Classic</p>	<p>Deine Gedanken kommen zur Ruhe, dein Körper in den Fluss: Entdecke, was Yoga in dir bewegt. Eine Klasse für sich: Yoga Classic öffnet die Tür zu innerer Balance und weist dir in dynamisch ineinander übergehenden Positionen den Weg aus dem getriebenen Alltag. Du erlernst und verfeinerst klassische Yoga-Positionen in Anlehnung an das bekannte Hatha- oder Vinyasa-Yoga. Als Einsteiger beginnst du damit, den Flows zu folgen. Als Fortgeschrittener forderst du dich durch längeres Halten der Positionen.</p>
<p>Yoga Dynamic</p>	<p>Es wird nicht leichter, sondern du wirst stärker. Mit jedem Mal mehr Balance, Harmonie und Energie. Sweat today: Smile tomorrow. In kurzen und schweißtreibenden Abfolgen fordern Flows und athletische Übungen den ganzen Körper. Praktiziert werden dabei verschiedenste Variationen des Sonnengrußes, anspruchsvolle Balance- und Umkehrhaltungen. Erlebe 60 Minuten atemsynchrone und komplexe Bewegungsmuster, die körperliche und emotionale Blockaden lösen.</p>
<p>Dumbbel Fit</p>	<p>Kurzhandel Training ist ein abwechslungsreiches und dynamisches Workout, hierbei wird schöne funktionale Muskulatur auf - und Fett abgebaut.</p>