

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30-10.30Uhr Zumba Fabricio ●	09.30-10.30Uhr Beckenbodengymnastik Gabi ●	09.30-10.30Uhr Zumba Piero ●		09.30-10.30Uhr Bauch-Beine-Po Gabi ●		
10.30-11.30Uhr WSG Bianca ●	10.30-11.30Uhr Bauch-Beine-Po Gabi ●	10.30-11.30Uhr Yoga Ina ●	10.30-11.30 Uhr Body Workout Simone ●	10.30-11.30 Uhr WSG Gabi ●	10.30-12.00 Uhr Figurtraining Barbara ● (Vertretung Gabi bis September)	10.30-11.30Uhr Step Choreo Dani ●
14.00-15.00Uhr Herz Fit Michael			14.00-15.00Uhr Herz Fit Piero	15.00-16.00Uhr Osteoporose Piero		11.30- 12.00Uhr Figurtraining Dani ●
		17.30-18.15Uhr WSG Jürgen ●				
	17.45-19.00Uhr Yoga Karin ●	18.15-18.45Uhr Bauch INTENSIV Piero ●				
18.00-19.00Uhr Pilates Claudia ●		18.45-19.45Uhr Step Gabi ●		18.00-19.30 Uhr Yogilates Claudia ●		
19.00-20.00Uhr Power WSG Piero ●	19.00-20.00Uhr Zumba Piero ●	19.45-20.45Uhr Figurtraining Gabi ●	19.00-20.00Uhr Body Pump Gabi ●			
20.00-21.00Uhr Thai Bo Piero ●	20.00-21.00Uhr Body Workout Sina ●	20.45-21.15Uhr Stretch & Relax Gabi ●				

THE CAGE/KRAFTWERK

	18.00-18.30Uhr M.A.X Lara ●	18.00-19.30Uhr Professional Boxing by Hiegl	18.30-19.00Uhr M.A.X Lara ●	18.00-19.00Uhr Fight Club Piero ●		
19.30-20.00Uhr Cross Circle Lara ●		18.45-19.00Uhr Train Dat Ass Piero (im KW) ●	19.00-19.30Uhr Cross Circle Jürgen ●			

MEHRZWECKHALLE

	18.30-19.45Uhr Karate für Erwachsene	18.30-20.00Uhr Taekwondo Thomas		18.30-20.00Uhr Taekwondo Thomas		
--	--	--	--	--	--	--

Cycling Hall

		09.30-10.30Uhr Fatburner Cycling Meltem ●	09.30-10.30Uhr Indoor Cycling Günter ●			10.30-11.30Uhr Indoor Cycling Meltem ●
19.30-20.30Uhr Indoor Cycling Günter ●		19.30-20.30Uhr Indoor Cycling Sina ●		19.30-20.30Uhr Indoor Cycling Meltem ●		

Öffnungszeiten		Kinderbetreuung		
Montag	08.00-23.00 Uhr	Montag	---	---
Dienstag	07.00-23.00 Uhr	Dienstag	09.00-12.00 Uhr	17.00-20.00Uhr
Mittwoch	08.00-23.00 Uhr	Mittwoch		---
Donnerstag	07.00-23.00 Uhr	Donnerstag	09.00-12.00 Uhr	17.00-20.00 Uhr
Freitag	08.00-23.00 Uhr	Freitag	---	---
Samstag	10.00-20.00 Uhr	Samstag	10.30-13.30 Uhr	---
Sonntag	09.00-20.00 Uhr	Sonntag	10.00-13.00 Uhr	---
Feiertag	Wie Sonntag oder lt. Aushang	Feiertag	Wie Sonntag oder lt. Aushang	

Kursbeschreibungen

Bauch-Beine-Po

Spezielles Training zur Straffung und Stärkung der genannten Problemzonen.

Bauch INTENSIV

Intensives Training für eine kräftige und straffe Bauchmuskulatur

Beckenbodengymnastik

Gezieltes Training der Beckenmuskulatur für Frau und Mann; ideales Training zur Rückbildung nach der Schwangerschaft

Bodega moves

Ein richtiges Fatburner Training. Eine Mischung aus Body Workout und Yoga Elementen. Von beiden Kursformaten das Beste zusammen ergibt Bodega! Ein schweißtreibendes Training

Body Pump

Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers.

Body Workout/ Figurtraining

Abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit unterschiedlichen Kleingeräten und der Langhantel.

Cross Circle

Intervall Training, kombiniert durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und verschieden Gerätschaften

Herz Fit

Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-System ohne Voraussetzung einer Verordnung

Indoor Cycling/ Fatburner Cycling

Effektives Herz-Kreislauftraining unter Anleitung eines Trainers auf speziellen Schwungrädern zu mitreißender Musik

Karate für Erwachsene

Teilnahme auf Nachfrage bei der Trainerin

M.A.X.

M.A.X. basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden.

Nordic Walking

Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining im Freien. Treffpunkt ist nach der Unterführung am Autohaus Hahn in Hockenheim

Osteoporose

Schwerpunkt Stabilisierung & Kräftigung der Körpermitte sowie deutlicher Verbesserung der Körperhaltungen !

Pilates

Schwerpunkt Stabilisierung & Kräftigung der Körpermitte sowie deutlicher Verbesserung der Körperhaltungen !

Professional Boxing bx Hiegl

Boxtraining mit Profi-Trainer. Ausdauer und Bauchtraining integriert

Step/ Step Choreo

Intensives Ausdauertraining mit Schrittkombinationen (Choreographie) auf dem Step, Vorkenntnisse notwendig!

Strech&Relax

Mischung zur Dehnung der Muskulatur und völliger Körperentspannung

Taekwondo

Koreanischer Kampfsport. Basiert auf Schnelligkeit und Dynamik, optimal zur Selbstverteidigung geeignet.

Train Dat Ass

Gesäß Training zum Straffen Knack Po

Thai-Bo

Intervalltraining + Kräftigung mit integrierten Elementen aus der Kampfkunst- Ein richtiges fatburner Training!

Yoga/ Yogilates






Verneint Körper, Geist und Seele, durch hineinarbeiten in die Grundpositionen der Yoga Asanas, Dehn- und Kräftigungsübungen für die Gesamte Muskelkette. Yogilates ist ein Mix aus Yoga und Pilates

WSG

Wirbelsäulengymnastik mit Kombination aus Stretch- Entspannungs- und Kräftigungsübungen, rückengerecht vermittelt.

Zumba

Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zu Stimmungsvoller Musik in top Form.

CARDIO/WORKOUT  KRAFT/WORKOUT  BODY&MIND 
 INDOOR CYCLING  DANCE/FUN  OUTDOOR 