

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

09:00 – 10:00 KK

Pilates 

10:00 – 11:00 KK

Bodyfit

10:00 – 11:00 EA

 Indoor-Cycling

10:00 – 11:00 GK

Bodyfit

10:00 – 11:00 KK

Bodyfit

10:00 – 11:00 GK

Bodyfit

10:00 – 11:00 GK

Bodyfit

11:00 – 12:00 GK

LES MILLS **BODYPUMP**

11:00 – 12:00 TC

BODY CROSS

12:00 – 13:00 KK

JUMPING
FITNESS

17:00 – 18:00 GK

Yoga

17:30 – 18:00 TC

Sling Training

17:00 – 18:00 TC

BODY CROSS

17:00 – 18:00 KK

Happy Sixties 

17:00 – 18:00 GK

Bodyfit

18:00 – 19:00 GK

Bodyfit

18:00 – 19:00 KK

Bodyfit

18:00 – 19:00 KK

JUMPING
FITNESS

18:00 – 19:00 KK

JUMPING
FITNESS


18:00 – 19:00 KK

STEP II

18:00 – 19:00 KK

JUMPING
FITNESS

19:00 – 20:00 KK

Rückenwellness 

18:00 – 18:30 TC

Core

18:00 – 19:00 GK

LES MILLS **BODYPUMP**

18:00 – 19:00 EA

 Indoor-Cycling

18:00 – 19:00 EA

 Indoor-Cycling

19:00 – 20:00 GK

 ZUMBA

18:00 – 19:00 GK

 Dance-moves

18:30 – 19:30 TC

OUTDOOR TRAINING*

19:00 – 20:00 GK

Stretch & Relax

19:00 – 20:00 KK

STEP I

19:30 – 20:30 TC

BODY CROSS

19:00 – 20:00 EA

 Indoor-Cycling

19:00 – 20:00 KK

 ZUMBA

19:00 – 20:00 TC

BODY CROSS

19:00 – 20:00 TC

BODY CROSS

20:00 – 21:00 KK

Pilates 

19:00 – 20:00 TC

BODY CROSS

19:00 – 20:00 GK

LES MILLS **BODYBALANCE**

19:00 – 20:00 GK

LES MILLS **BODYPUMP**


19:00 – 20:00 GK

Bodyfit

20:00 – 21:00 GK

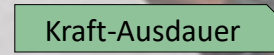
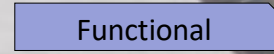
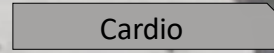

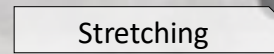
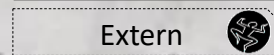


LES MILLS **BODYBALANCE**

19:00 – 20:00 KK

Jazz - Basic 



Legende:

-  Kraft-Ausdauer
-  Functional
-  Cardio
-  Dance
-  Stretching
-  Extern 
-  **OUTDOOR***

*Treffpunkt siehe Aushang im Schaukasten

BodyFit: Unsere Bodyfit- Kurse trainieren den gesamten Körper mit wechselnden Schwerpunkten. Alle Bereiche eines effektiven Trainings werden in einer Stunde zusammengefasst: Herz-Kreislauf, Beweglichkeit und Koordination sowie Stärkung und Aufbau der Muskulatur. Als Hilfsmittel stehen Kurz- und Langhanteln, Tubes, Bälle, Steps sowie das eigene Körpergewicht zur Verfügung.



BodyCROSS® vereint klassisches Zirkeltraining (am Synergy-Zirkel) mit modernsten Trainingsgeräten wie Schlingentrainern Battleropes oder Kettle Bells. Ein hochintensives Training, gefördert durch tolle Musik und die Gruppendynamik.



LesMills BODYBALANCE®: ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil.



LesMills BODYPUMP®: Definiert den Körper, baut Kraft auf und stärkt die Hauptmuskulatur. Ein energiegeladenes Langhantel Training für den ganzen Körper. Die einzelnen Tracks sprechen jeweils eine andere Arbeitsmuskulatur an.



Core: Core bedeutet übersetzt Herzstück – unserer Körpermitte geht es hier ordentlich zu Leibe. Das Training der Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert und kräftigt, beugt Rücken-schmerzen und einseitigen Belastungen vor.



Dancemoves: Dieser Kurs ist das Richtige für alle, die Spaß an Bewegung und Tanz haben. Er vereint Elemente aus Aerobic, Hip-Hop und Salsa in einer Choreographie.



"Schwinn" Indoor-Cycling: Wir fahren in der Gruppe zu mit-reißender Musik und in unterschiedlichen Anforderungsprofilen. So kannst Du dein Ausdauertraining auf dem Rad optimal gestalten und verbessern.



OUTDOOR Training: Während der Sommerzeit führen wir ein Functional-Outdoor-Training in Siegburg durch. Unsere BodyCross Trainer bringen euch zum Schwitzen. Mitmachen kann jeder, egal ob Mitglied oder nicht!



JumpingFitness: Kraftausdauertraining auf einem Trampolin, in verschiedensten Ausführungen und Reihenfolgen werden gezielte Übungen passend zur Musik als Workout eingeübt und trainiert. Absolutes Fun-Workout.



Pilates: ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Stabilisierung und Aufbau der Tiefenmuskulatur. Das Training umfasst neben Kraftübungen auch Stretching und bewusste Atmung.



Rückenwellness: Ein Sanftes Training zur Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur. Außerdem wird auch die Flexibilität der Wirbelsäule durch ein ganzheitliches Dehnprogramm verbessert.



Sling-Training: Ein Ganzkörper-Workout mit dem eigenen Körpergewicht. Arbeite in der Gruppe an der Tiefenmuskulatur und fördere mit statischen und langsamen dynamischen Bewegungen deine Koordination und dein Gleichgewicht.



Step: Schrittkombinationen werden bei Musik zu verschiedenen Choreographien zusammengesetzt. Durch das Training mit Steps wird der Stoffwechsel angekurbelt, das Herz-Kreislaufsystem durch die dynamischen Bewegungen gestärkt, und vor allem Beine und Po bekommen mit viel Spaß ihr Fett weg.



Stretch & Relax: Der Cool-Down zum Wochenende. Ihr werdet durch verschiedenste Dehnübungen geführt, konzentriert euch dabei nur auf die Atmung und die Entspannung des Körpers.



Yoga: Dieser Yoga Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Im Fokus stehen die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur für einen angenehmen Muskeltonus. Ideal als Ausgleich für alle anderen Sportarten. Wirkt harmonisierend auf Körper und Geist.



Zumba®: Dieses Konditions- und Koordinationstraining vereint eine Vielzahl von lateinamerikanischen Musikelementen wie Salsa, Reggaeton und Cumbia. Die variierenden Kombinationen von Tanzstil und Musikrichtungen setzen Glückshormone frei und lassen gleichzeitig die Pfunde schmelzen.



Leicht: fordernd: Intensiv: