



Kunzjahn

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

	8.15 - 8.45 Egym Zirkelbetreuung	8.15 - 8.45 Five Zirkelbetreuung	8.15 - 8.30 Faszien-Workshop			
9.00 - 9.55 Reha			8.30 - 9.25 Reha	8.30 - 9.00 Five Zirkelbetreuung		
	9.30 - 10.25 Myride	9.00 - 9.55 Reha	9.00 - 9.30 Egym Zirkelbetreuung			
	9.30 - 10.25 Yoga	10.00 - 10.55 Reha	9.30 - 10.25 Pilates			
10.30 - 11.00 Five Zirkelbetreuung						10.15 - 11.15 Yoga
				16.30 - 17.25 Myride		
17.30 - 18.00 Egym Zirkelbetreuung	17.00 - 17.30 Five Zirkelbetreuung		17.00 - 17.30 Five Zirkelbetreuung	17.00 - 17.30 Egym Zirkelbetreuung		
18.15 - 18.30 Bauch-Workshop	18.00 - 18.15 Bauch-Workshop	18.00 - 18.30 Egym Zirkelbetreuung		17.30 - 18.25 Reha		
18.30 - 19.25 Pilates	18.00 - 18.55 Reha	18.00 - 18.55 Reha				
	18.45 - 19.40 Cycle	19.00 - 19.15 Bauch-Workshop				
		19.30 - 20.30 Myride				

Pilates

Systematisches Ganzkörpertraining. Schwerpunkt auf Beckenboden Bauch- und Rückenmuskulatur. Ein Muss bei Rücken- und Gelenkschmerzen.

Yoga

Kraft, Beweglichkeit, dein Faszien- gewebe und Gleichgewicht werden hier gleichermaßen Trainiert. Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist und Atmung in Einklang zu bringen – dadurch zu lernen vom Alltagsstress los zu lassen.

BodyFit

Ist für sämtliche Altersstufen und Fitnesslevels gedacht. Es ist daher auch nicht als Challenge konzipiert, sondern als gemeinsames Workout, um deinen Körper sportlich-fit aussehen zu lassen! Durch die Fokussierung auf den Bauch-Beine-Po-Bereich erreichen Du dein Ziel!

Cycle

Trainiere mit motivierender Musik. Gezielte Steigerung deiner Ausdauer bei hoher Sicherheit durch die Anleitung speziell ausgebildeter Trainer. Radfahren bei „Wind und Wetter“ ohne dabei nass und schmutzig zu werden.

Reha-Gymnastik

Kräftigungs- und Entspannungsübungen für deinen gesamten Rücken. Mehr Mobilität, steigende Agilität im Alltag.

Myride

Indoor Cycling eine neuen Dimension: Die schönsten Wegstrecken und Straßen aus aller Welt werden hier auf Leinwand projiziert. Über 140 verschiedene Ziele kannst Du während des Trainings so (virtuell) weltweit ansteuern. Ob ein steiler Anstieg auf einem Alpenpass in der Schweiz, eine lange Gerade auf der Küstenpromenade in Seattle Washington oder ein Trip durch den Yosemite Nationalpark in Kalifornien, alles ist möglich.

Bauch-Workshop 15 Minuten

Effektives Bauchtraining mit Trainerbegleitung für einen festen, schönen Bauch und mehr Stabilität im Core. Zusammen macht das Bauchworkout einfach mehr Spaß. Nutze es zweimal pro Woche.

Faszien-Workshop 15 Minuten

Bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft, macht Deine Muskeln flexibel und geschmeidig. Ideal für verbesserte Regeneration und mehr Bewegungsfreiheit.