SPRINGER FITNESS & GESUNDHEITSCLUB

SPRINGER Group Fitness

PILATES

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

YOGA

Kraft, Beweglichkeit, dein Faszienge-webe 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.

CYCLE

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

15 Min

BAUCH WORKSHOP

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.

REHAKURSE

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

ZIRKELBETREUUNG

Intensivste Betreuung in unseren Zirkelsystemen. Ein fester Ansprech-partner, ideal wenn Du neu bei uns bist oder länger nicht da warst. Dein Coach hält sich in dieser Zeit ausschließlich in dem Bereich auf und ist für direkte Fragen oder Korrektur-wünsche greifbar.

MYRIDE

Indoor Cycling einer neuen Dimension: Die schönsten Wegstrecken & Straßen aus aller Welt werden hier auf Leinwand projiziert. Über 140 Ziele! Ob ein steiler Anstieg auf einem Alpenpass in der Schweiz, eine lange Gerade auf der Küstenpromenade in Seattle oder ein Trip durch den Yosemite Nationalpark in Kalifornien, alles ist möglich.

15 Min

FASZIEN WORKSHOP

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

KURSPLAN

Alles auf einen Blick!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08.15 - 08.45 EGYM BETREUUNG	*08.15 - 08.45* FIVE BETREUUNG	*08.15 - 08.30* FASZIEN WORKSHOP			
	08.30 - 09.25 MYRIDE		*08.30 - 09.25* REHA	*08.30 - 09.00* FIVE BETREUUNG		
09.00 - 09.55 REHA	*09.30 - 10.25* YOGA	*09.00 - 09.55* REHA	*09.00 - 09.30* EGYM BETREUUNG			
10.30 - 11.00 FIVE BETREUUNG		*10.00 - 10.55* REHA	*09.30 - 10.25* PILATES			*10.15 - 11.15* YOGA
17.30 - 18.00 EGYM BETREUUNG	*17.00 - 17.30* FIVE BETREUUNG		*16.30 - 17.00* FIVE BETREUUNG	*16.30 - 17.25* MYRIDE		
	17.30 - 17.45 BAUCH WORKSHOP	*18.00 - 18.30* EGYM BETREUUNG	*17.00 - 17.15* BAUCH WORKSHOP	*17.00 - 17.30* EGYM BETREUUNG		
18.30 - 19.25 PILATES	*18.00 - 18.55* REHA	*18.00 - 18.55* REHA		*17.30 - 18.25* REHA		
	19.00 - 19.55 CYCLE	*19.15 - 20.15* MYRIDE				