



## PILATES

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

## YOGA

Kraft, Beweglichkeit, dein Fasziengewebe 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 Anleitung speziell ausgebildeter Trainer. Radfahren bei „Wind und Wetter“ ohne dabei nass und schmutzig zu werden.

## 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 Ansprechpartner, 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 Korrekturwünsche 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.



# KURSPLAN

*Alles auf einen Blick!*

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08.15 - 08.45 EGYM BETREUUNG	08.15 - 08.45 FIVE BETREUUNG				
	08.30 - 09.25 MYRIDE		08.30 - 09.15 REHA	08.30 - 09.00 FIVE BETREUUNG		
09.00 - 09.45 REHA	09.30 - 10.25 YOGA	09.00 - 09.45 REHA	09.00 - 09.30 EGYM BETREUUNG			10.15 - 11.15 YOGA
10.30 - 11.00 FIVE BETREUUNG		10.00 - 10.45 REHA	09.30 - 10.25 PILATES		<b>Öffnungszeiten CLUB</b> Montag - Freitag 08.00 - 21.00 Uhr Samstag & Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr Feiertage 10.00 - 16.00 Uhr  <b>Öffnungszeiten Sauna</b> Montag - Freitag 10.00 - 20.30 Uhr Samstag & Sonntag 10.30 - 15.30 Uhr Feiertage 10.30 - 15.30 Uhr  <b>Öffnungszeiten Damensauna</b> Donnerstag 09.00 - 20.30 Uhr  An Feiertagen: gemischte Sauna, Kurse nur nach Aushang	
17.30 - 18.00 EGYM BETREUUNG	17.00 - 17.30 FIVE BETREUUNG		16.30 - 17.00 FIVE BETREUUNG	16.30 - 17.25 MYRIDE		
	17.00 - 17.45 REHA	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 - 18.45 REHA	18.00 - 18.45 REHA		17.30 - 18.15 REHA		
	19.00 - 19.55 CYCLE	19.15 - 20.15 MYRIDE				