

Sportprogramm 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 – 10.30 Bodyforming	09.00 – 10.00 Fitness	09.00 – 10.00 Pilates	09.00 – 10.00 Rücken Fit	09.30 – 10.30 Bodyforming	09.45 – 11.00 Yinyoga meets Pilates	09.45 – 11.00 Yinyoga meets Pilates
			09.00 – 10.00 Pilates			10.30 – 11.30 Step
10.45 – 11.45 Rücken Fit	10.00 – 11.00 Rücken Fit	10.00 – 11.00 Bodyforming	10.00 – 11.00 Bodyforming	10.00 – 11.30 Yoga	11.00 – 12.00 Intervall	11.30 – 12.30 Bodyforming
		11.00 – 12.00 Rücken Fit			12.15 – 13.15 Pump & Lift	
18.15 – 19.15 Rücken Fit	18.00 – 19.00 Bodyforming		18.00 – 19.00 Yinyoga meets Pilates	18.00 – 19.30 Outdoorcycling		
	18.15 – 19.15 Studio-Zirkel	18.00 – 19.00 Latio Dance		18.15 – 19.15 Studio-Zirkel		
18.30 – 19.30 Outdoorcycling	18.30 – 19.30 Outdoorcycling	18.30 – 19.30 Lift it				
18.30 – 19.30 Bodyforming			18.15 – 19.15 Studio-Zirkel			
	19.00 – 20.00 Rücken Fit	19.00 – 20.00 Outdoorcycling	19.00 – 20.00 Bodyforming			
	19.00 – 20.00 Pilates	19.30 – 20.30 Step				
19.35 – 20.35 Outdoorcycling						
		20.00 – 21.15 Yoga				



Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30

WICHTIG: Reine Kursdauer 55 Minuten! Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung über unser Buchungsprogramm SkedFlex! Bei Verhinderung bitte absagen! Änderungen vorbehalten. Angaben ohne Gewähr. Stand: 24.07.2025

Bodyforming ●●●

Ganzkörpertraining, in welchem verschiedene Muskeln des Körpers bearbeitet werden. Häufig mit Zusatzgeräten wie z.B. Bändern, Hanteln und Tubes.

Fitness und Fit Mix ●●+●●●

Kraft, Beweglichkeit und Kondition werden mit abschließender Entspannung in vielseitigen Bewegungsformen trainiert.

Intervall ●●+●●●●

Herz-Kreislauftraining in Kombination mit einem funktionellen Muskeltraining.

Indoorcycling / Outdoorcycling ●●

Wunderbares und zielgerichtetes Ausdauertraining bei bester Laune auf Indoorbikes. Auf dem IC Trainingsplan finden sich die verschiedenen Profile der jeweiligen Woche.

- Mit ruhiger oder ohne Musik, in welchen in konzentrierter Atmosphäre viel Zeit für die einzelnen Übungen und deren Genauigkeit vorhanden ist.
- Herz-Kreislauftraining dient zur Verbesserung der Kondition und/oder zur Fettverbrennung. Flotte Musik motiviert hierbei.
- Ganzkörperkräftigung bei anspornender Musik.

Studio-Zirkel ●●●

Effektives Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen Übungen und aktiven Pausen. Findet an verschiedenen Stationen statt.

Latino Dance ●●

Mit einfachen Schrittkombinationen lateinamerikanische Rhythmen erleben bei gleichzeitigem Herz-Kreislauftraining.

Pump and Lift / Lift it ●●●

Dieses athletische Workout wird mit regulierbaren Langhantelgewichten durchgeführt.

Pilates ●

Dient zur Aktivierung der Körpermitte. Stärkung der tiefer liegenden Muskulatur im Fluss mit der Atmung.

Rücken Fit ●

Kräftigungs- und Dehnübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Optimales Training zur Prävention von Rückenproblemen.

Step ●●

Ein optimales Herz-Kreislauftraining auf einem in der Höhe verstellbaren Minipodest (Step) bei gleichzeitigem Aufbau einer Choreografie.

Yinyoga meets Pilates ●

Zum Ausklang der Pilatesstunde werden verschiedene Positionen aus dem Yinyoga länger gehalten, um zu lösen und zu entspannen.

Yoga ●

Formen des Körpertrainings, die der indischen Kultur entspringen. Wirkt anregend auf die körpereigenen Energien.

Alle Infos zum
Fitness-Studio
und Sportprogramm:



Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30