

GROUP-FITNESS STUNDENPLAN



MONTAG

ZEIT	ANGEBOT	TRAINER	SAAL
09:00 - 10:00	Step & Fun	Marius	Saal 1
09:00 - 10:00	Hanteltraining	Christian	Saal 2
10:00 - 11:00	Bodyforming	Marius	Saal 1
10:00 - 11:00	Rückenfit	Christian	Saal 2
17:00 - 18:00	Pilates Basic	Carla	Saal 1
18:00 - 19:00	Step & Fun	Carla	Saal 1
18:00 - 19:00	Aerobic Cardio	Tina	Saal 2
18:00 - 19:00	Aqua-fit	Andi	Pool
18:15 - 19:15	Basic-Spin	Monika	Spin-Saal
19:00 - 20:00	Body-Skills	Carla	Saal 1
19:00 - 20:00	Wirbelsäule	Andi	Saal 2
19:15 - 20:15	Power-Spin	Monika	Spin-Saal
20:00 - 21:30	Ashtanga Yoga	Vesela	Saal 2

DIENSTAG

ZEIT	ANGEBOT	TRAINER	SAAL
09:00 - 10:00	Pilates Basic	Bettina	Saal 1
10:00 - 11:00	Rückenfit+BB	Bettina	Saal 1
10:00 - 11:00	Aqua-fit	Monika	Pool
11:00 - 12:00	Qi-Gong	Sigi	Saal 2
17:45 - 18:45	Zumba	Melinda	Saal 1
18:00 - 19:00	Pilates Intern.	Elisabeth	Saal 2
19:00 - 20:00	Dance Step	Carla	Saal 1
19:00 - 20:00	Zirkel	Aurel	Saal 2
20:00 - 21:30	Thai-Boxing	Michi	Saal 1

MITTWOCH

ZEIT	ANGEBOT	TRAINER	SAAL
09:00 - 10:30	Bodyform.+Stretch	Guggi	Saal 1
09:00 - 10:00	Basic Spin	Monika	Spin-Saal
10:00 - 11:00	Wirbelsäule	Monika	Saal 2
17:00 - 18:00	Pilates Basic	Carla/Petra	Saal 1
18:00 - 19:00	Dance	Carla	Saal 1
18:00 - 19:00	Qi Gong	Sigi	Saal 2
19:00 - 20:00	Wirbelsäule+Stretch	Petra	Saal 2
19:00 - 20:00	Bodyforming	Tina	Saal 1
19:15 - 20:15	Power-Spin	Volker	Spin-Saal
20:00 - 21:30	Ashtanga Yoga	Katrine	Saal 1

DONNERSTAG

ZEIT	ANGEBOT	TRAINER	SAAL
09:00 - 10:00	Pilates Basic	Carla	Saal 1
09:00 - 10:00	Ashtanga Yoga	Agnes	Saal 2
10:00 - 11:00	Aerobic Soft	Carla	Saal 1
10:00 - 11:00	Basic Spin	Christian	Spin-Saal
17:00 - 18:00	Zumba	Melinda	Saal 1
18:00 - 19:00	Step Intro	Julia	Saal 1
18:00 - 19:00	Spin	Volker	Spin-Saal
18:30 - 19:30	Bauchtanz Anfäng.	Marisa	Saal 2
19:00 - 20:00	Body-Skills	Aurel/Julia	Saal 1
19:30 - 20:30	Bauchtanz Fortg.	Marisa	Saal 2

FREITAG

ZEIT	ANGEBOT	TRAINER	SAAL
08:50 - 09:50	Aqua-fit	Andi	Pool
09:00 - 10:00	Cardio Step	Tina	Saal 1
10:00 - 11:00	Bodyforming	Tina	Saal 1
10:00 - 11:00	Rückenzirkel		Gym
18:00 - 19:00	Bodyforming	Aurel	Saal 1
18:00 - 19:00	Pilates Intern.	Elisabeth/Petra	Saal 2
19:00 - 20:00	Qi-Gong	Gabriele	Saal 2
19:00 - 20:30	Thai-Boxing	Michi	Saal 1

SAMSTAG


ZEIT	ANGEBOT	TRAINER	SAAL
09:00 - 10:00	Wirbelsäule	Melinda	Saal 1
10:00 - 11:30	Mega-Mix	Marius	Saal 1
10:00 - 11:00	Spin	Volker	Spin-Saal

SONNTAG


ZEIT	ANGEBOT	TRAINER	SAAL
09:00 - 10:00	Wirbelsäule	Aurel	Saal 1
10:00 - 11:00	Bodyforming	Aurel	Saal 1
18:00 - 19:00	Pilates Basic	Petra	Saal 1


KINDERBETREUUNG & INFO

ZEIT	ALTER
MO - FR: 08:30 - 11:30 Uhr	0 bis 6 Jahre
DI & DO: 16:00 - 19:30 Uhr	

 entgeltliches Zusatzangebot zum Kursplan
Anmeldung / Information an der Rezeption

 Kräftigungsstunden

 Herz-Kreislauf-Stunden / Choreographie

 Body & Mind Stunden

An Feiertagen findet ein eigenes Kursprogramm statt welches an der Rezeption und auf unserer Homepage ersichtlich ist.

Änderungen vorbehalten.

- Wegen Urlaub oder Krankheit eines Trainers kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen.
- Bitte tragen Sie geeignete Schuhe, keine Outdoorschuhe und benützen Sie während der Kurse immer ein Handtuch.
- Bitte rechtzeitig zu Beginn der Stunde kommen und diese nicht vorzeitig verlassen.
- Aufwärmen, Cool Down und Stretching sind wichtig (Verletzungsgefahr).
- Gruppenstunden ab drei Teilnehmern.
- Während der Kurse gilt absolutes Handyverbot!

Ab 30. Jänner 2012
im Fitnessland

BODY® SKILLS

FUNCTIONAL TRAINING

montags 19:00 Uhr
Saal 1
mit **Carla**

intense

Ganzheitlich funktionelles Body Weight Training mit optimalen Signalen der Form- und Funktionsverbesserung. Nach dem geschickten Aktivierungsprozess werden 4-6 athletische Bewegungsmuster in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden geschult. Die Kombination dieser Techniken mündet in dem mitreißenden BODY SKILLS® Flow Finale. Durch die ganzheitlich-integrative Konzeption der BODY SKILLS® intense ist höchstmögliche Trainingseffizienz auf körperlicher als auch mentaler Ebene garantiert.

**Athletik
Stoffwechsel
Stärke**

donnerstags 19:00 Uhr
Saal 1
mit **Aurel / Julia**

release

Training und Regeneration gehören untrennbar zusammen. Erst das harmonische Zusammenspiel dieser beiden Säulen führt zu einer gesteigerten Fitness und Gesundheit. Die aktiven regenerativen Maßnahmen der BODY SKILLS® release – „Joint Mobility“, „Self-Myofascial Release“, „Stretching“ für jeden leistungs- und gesundheitsorientierten Sportler eine wahre Bereicherung für die Muskel- und Bindegewebs- Qualität und Pflege dar.

**Entspannen
Regenerieren
Genießen**



Carla
int. Presenterin
Dance- und Step-
Spezialistin
zertifizierte Pilates
Trainerin



Julia
Step-, Tae Bo-
und Group-Fitness
Trainerin



Aurel
dipl. Fitness- u.
Rehatrainer
Extremsportler

BODY® SKILLS

FUNCTIONAL TRAINING

Was ist Functional Training?

Functional Training / BODY SKILLS® stellt die konsequente Umsetzung trainingswissenschaftlicher und therapeutischer Erkenntnisse dar. Funktionell bedeutet, dass alle an einer Bewegung beteiligten Systeme korrekt zusammen arbeiten. Balance, Kraft und Beweglichkeit steigern das Wohlbefinden nachhaltig.



**Ziele erreichen,
Erwartungen
übertreffen!**



BODY® SKILLS

FUNCTIONAL TRAINING

GROUP-FITNESS STUNDENPLAN

