

Das sollten Sie wissen

1. Starten Sie mit einem Kurs entsprechend Ihrem Trainingsstand.
2. Tragen Sie trotz Ballettboden Ihren Füßen, Gelenken und dem Rücken zuliebe Aerobic-Sportschuhe.
3. Im Interesse Ihrer Gesundheit kommen Sie bitte pünktlich zum Kursbeginn

Bauch, Beine, Po

Der Klassiker! Die oft genannten Problemzonen – nicht nur bei Frauen – werden in diesem Kurs bekämpft. Flacher Bauch, straffer Po und schlanke Beine sind ab heute kein Wunschdenken mehr.

CTC Power

Verbrennen Sie bis zu 600 Kcal, steigern Sie Ihre Kraft und definieren Sie Ihren Körper in nur einer Stunde. Der Körper wird durch ein effektives Training mit der Lang- oder Kurzhantel von Kopf bis Fuß gestärkt.

Gesunder Rücken

Gezieltes Training für die gesamte Rumpfmuskulatur wie auch für den kompletten Rücken.

RehaSport

Spezielles Kursprogramm für Rezeptpatienten. Wird zu 100% von den Krankenkassen und Rentenkassen übernommen!

Funktionelles Zirkeltraining

Verbessern Sie Ihre Kraft, Koordination und Gleichgewichtsfunktion. Sie trainieren unter Anleitung an verschiedenen Stationen, um Ihre funktionelle Körperstabilität zu erhöhen.

Bodymix

Das effektive Kurzhantelworkout für den gesamten Körper. Hier werden die großen Muskelgruppen mit kleinen Gewichten geformt und gestärkt.

Move & Mobility

Hier kommt das eigene Körpergewicht und die Blackroll zum Einsatz. Krafttraining wird mit Dehn- und Mobilitätsübungen ergänzt.

Yoga

Entspannen und Dehnen. Finden Sie ihre innere Ruhe und die Kraft, die in Ihnen schlummert.

Core

Eine kraftvolle Körpermitte bildet die Basis für all Ihre sportlichen Ziele. Hier ist ein Zusammenspiel von Kraft, Gleichgewicht und Koordination gefragt. Durch effektive Beanspruchung der Bauch-, Oberschenkel-, Gesäß-, Rücken- und Schultermuskulatur wird in 30 Minuten Ihr ganzer Körper gefordert.

EMS-TRAINING

LASSEN SIE SICH
begeistern

Freuen Sie sich über:

- ✓ Straffen Bauch & Po
- ✓ Weniger Depotfett
- ✓ Geformte Beine
- ✓ Fettverbrennung
- ✓ Wohlbefinden

In nur 20 Minuten!

Unser Anspruch:
Höchste Qualität durch
die Betreuung unseres
Top-Trainer-Teams.



Aktiv Programm



**Move
& Health**
cabriolo

Aktiv-Programm ab September 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 – 10.00 Bodymix		9.00 – 10.00 Gesunder Rücken		9.00 – 10.00 Yoga		10.00 – 11.15 Sundayfit
		10.15 – 11.00  anerkannt + zertifiziert		10.00 – 10.45 Geräte-Kraftzirkel		10.00 Uhr „Special mit Chris“ Jeden 1. Sonntag im Monat
10.45 – 11.30  anerkannt + zertifiziert	11.00 – 12.15 Yoga					
	16.30 – 17.15  anerkannt + zertifiziert		16.15 – 17.00 Geräte-Kraftzirkel			
			17.00 – 17.45  anerkannt + zertifiziert			
17.30 – 18.15 Gesunder Rücken	17.30 – 18.15 Bauch, Beine, Po	17.45 – 18.15 Core	17.45 – 18.30 Bauch, Beine, Po	17.45 – 18.45 		
18.30 – 19.15 	18.15 – 19.00 Move & Mobility	18.20 – 19.05 	18.30 – 19.15 Gesunder Rücken	18.45 – 19.00 Bauch intensiv		
19.20 – 19.35 Bauch intensiv			19.30 – 20.45 Yoga			

4 gute Gründe für Fitnesskurse



- 1. Große Wirkung** Neben Kraft auch Ausdauer, Koordination, Stabilität und Flexibilität erlernen.
- 2. Stärkere Motivation** Andere Teilnehmer treiben Sie zur Höchstleistung. Musik & Trainer pushen zusätzlich.
- 3. Mehr Effizienz** Im Kurs wird die gesamte Zeit fürs Training genutzt, nichts lenkt Sie ab.
- 4. Höhere Intensität** Kurse bestehen aus vielen verschiedenen Intervallen und trainieren somit optimal Herz, Kreislauf und Gefäße.