

# HOL' DIR DEINE ENERGIE

## CYCLING

Motivierendes Training für deine Ausdauerfitness. Jede Leistungsstufe ist herzlich willkommen, weil dein individueller Widerstand die Intensität steuert.

## JUMPING

Ein dynamisches Training auf dem Trampolin mit Haltestange für mehr Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Fühl' dich federleicht!

## YOGA

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt. Durch achtsame Bewegungen und bewusstes Atmen fördert Yoga deine Beweglichkeit, innere Ruhe, Kraft und Balance – für mehr Wohlbefinden im Alltag.

## PILATES

Pilates ist eine sanfte aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode und verbessert deine Balance, Körperhaltung, Konzentration und Atmung.

## PUMPFIT

Entdecke für dich das beliebte Langhantel-Workout. Dein Ganzkörpertraining zum Abnehmen, Muskeln straffen und fit sein!

## REHA-SPORT

Für Teilnehmer mit einer Rehasportverordnung (K56): Ein Training zur Verbesserung der Koordination, des Gleichgewichts und der Rumpfmuskulatur.





## BAUCH-BEINE-PO

Ein effektives Workout für straffere Körperstrukturen. Motivierend und natürlich auch für Einsteiger geeignet.

# KURS- PLAN

## AB MAI 2026

| MONTAG                              | DIENSTAG                                 | MITTWOCH                              | DONNERSTAG                            | FREITAG   |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| 9:00 – 9:45 Uhr<br><b>Rehasport</b> |  |                                       | 9:00 – 9:45 Uhr<br><b>Rehasport</b>   | 9:00 – 10:00 Uhr<br><b>Bauch-Beine-Po</b>       |
|                                     | 10:00 – 10:45 Uhr<br><b>Rehasport</b>    |                                       | 10:00 – 10:45 Uhr<br><b>Rehasport</b> | 10:15 – 11:00 Uhr<br><b>Rehasport</b>           |
|                                     |  |                                       |                                       |   |
| 18:00 – 19:00 Uhr<br><b>PumpFit</b> | 17:30 – 18:30 Uhr<br><b>Spinning</b>     | 17:30 – 18:15 Uhr<br><b>Rehasport</b> | 19:30 – 20:30 Uhr<br><b>Yoga</b>      | 17:45 – 18:00 Uhr<br><i>Spinning Einführung</i> |
| 19:30 – 20:30 Uhr<br><b>Jumping</b> | 18:45 – 19:45 Uhr<br><b>Step Aerobic</b> | 18:30 – 19:15 Uhr<br><b>Rehasport</b> |                                       | 18:00 – 19:00 Uhr<br><b>Spinning</b>            |
|                                     | 20:00 – 21:00 Uhr<br><b>Pilates</b>      | 19:30 – 20:30 Uhr<br><b>Yoga</b>      |                                       |   |

-  **Figur**
-  **Reha**
-  **Well-Fit**
-  **Cardio**



**ÖFFNUNGSZEITEN:**

MO. – FR. 8.30 – 21.30 UHR

SA. – SO. 10.00 – 14.00 UHR

 **04742 - 25 37 28**

 **info@lifestyle-3000.de**