








# Live-Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>09:00-10:00</b>  <b>X- Functional</b>	<b>09:00-10:00</b>  <b>X-Zirkel</b>	<b>09:00-10:00</b>  <b>X- Functional</b>		<b>09:00-10:00</b> 
<b>10:00-10:30</b> <b>Dr. WOLFF®</b> <small>SPORTS &amp; PREVENTION</small> <b>Kurs</b>		<b>10:00- 10:30</b>  <b>Beweglichkeit Kurs</b>	<b>10:00-10:30</b> <b>Dr. WOLFF®</b> <small>SPORTS &amp; PREVENTION</small> <b>Kurs</b>	
<b>17:30-18:30</b> 	<b>18:00-18:45</b> 	<b>17:30-18:30</b>  <b>Rückenfit</b>	<b>17:30-18:15</b> 	<b>17:00-18:00</b> 
<b>18:30-19:30</b> 	<b>18:50-19:50</b> 	<b>18:30-19:30</b>  <b>Bauch-Beine-Po</b>	<b>18:15-19:15</b> 	<b>18:00-19:00</b> 
<b>19:30-20:30</b> 	<b>18:30-19:15</b> <b>Dr. WOLFF®</b> <small>SPORTS &amp; PREVENTION</small> <b>Beweglichkeit Kurs</b>	<b>19:35-20:35</b> 	<b>19:20-20:20</b> 	

# Kursbeschreibung

	<p>Ein motivierendes energetisches Kräftigungsworkout für Jedermann/-frau. Mit Langhantel und Gewichten wird der ganze Körper effektiv trainiert. Durch den Rep Effect (viele Wiederholungen) werden schlanke Muskeln aufgebaut und du wirst topfit!</p>
	<p>Ist ein hochintensiver Fitness-Kurs mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats.</p>
	<p>Hochenergetisches Intervalltraining! Das absolut energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Disziplinen, wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai zur Verbesserung der Kraftausdauer</p>
	<p>Ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs ist für jeden geeignet. Eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil.</p>
	<p>Der optimale Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training sorgt neues Fitnesserlebnis. Mit TONE erlebst du ein komplettes Ganzkörperworkout in nur 45 Minuten. Der herausfordernde Mix aus Lunges, Squats und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass du viele Kalorien verbrennst.</p>
	<p>Ist ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!</p>
<p><b>X- Functional</b></p>	<p>Ein Ganzkörper-Workout, das neben einem effektiven Muskelaufbau auch gleichzeitig Deine Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Dank gezielter und abwechslungsreicher Bewegungsabläufe beim Functional Training kräftigst Du, unter der Berücksichtigung aller Trainingsprinzipien, Deine funktionalen Muskelketten und stabilisierst zeitgleich Deine Gelenke. Für einen schlanken und fitten Muskelaufbau und hoher Energieverbrennung.</p>
<p><b>X- Zirkel</b></p>	<p>Ein motivierendes Kräftigungsworkout für Alt und Jung zum gezielten Kraftaufbau in den Problembereichen. An verschiedenen Stationen finden im Wechsel Kräftigungsintervalle statt. Das interessante Zirkeltraining bringt Abwechslung in dein und ergänzt dich optimal im Trainingsraum.</p>
<p><b>Rückenfit</b></p>	<p>Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.</p>
<p><b>Bauch-Beine-Po</b></p>	<p>Der Klassiker! Bei diesem Workout werden die Problemzonen gezielt bearbeitet und gestrafft und Fettpolstern der Kampf angesagt.</p>
<p><b>Bauchexpress</b></p>	<p>Stärke Deine Mitte! Ist ein Bauchmuskeltraining in allen Variationen und Kombination für einen tollen Bauch.</p>
 <p><b>Kurs</b></p>	<p>Ein spezieller Kurs zur Stärkung der Rumpfmuskulatur mit Hilfe der Dr. Wolff- Rückengeräte dadurch wird die Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule verbessert. Die Geräte sorgen für ein gesichertes und im Übungsablauf für eine effektive Bewegung bei Beschwerden und Nichtbeschwerden. Damit wir auch zukünftig etwas für uns tun.</p>
 <p><b>Beweglichkeit Kurs</b></p>	<p>Wirksames Training bei Bewegungsproblemen, verspannter Nacken, Hohlkreuz, schmerzende Knie und vieles mehr. Was einmal mit falscher Haltung oder schlechter Angewohnheit begann, wird über die Jahre zum schmerzhaften Problem. In diesem Kurs kannst du die Beweglichkeit für Alltag und Sport wiederherstellen.</p>