

DER

KURSPLAN

FITGESUND

DIENSTAG 22.08.23

15:00–16:00 Uhr

Yoga Mix

Stefanie Rohr +
Christin Nicole Hebach

Intensität: 1–5



Athletic Circle

Nicole Hofrichter +
Peter Schiller

Intensität: 2–3



16:15–17:15 Uhr

Welcome Class

Carlos, Christine, Marcel, Nicky,
Steffi, Wolfgang

Intensität: 1–5



Abendprogramm:
17:15

Welcome-Abend



KATEGORIE:



CARDIO TRAINING



BODY & MIND



FUNCTIONAL TRAINING
& WORKOUT



MEDICAL FITNESS



GROUP FITNESS



THEORIE



ABENDPROGRAMM

INTENSITÄT:

Jeder empfindet unterschiedlich, wie anspruchsvoll sich ein Kurs anfühlt.

Die Kurse sind in Bereichen dargestellt, in dem sich der Kurs für Euch befinden kann.

Stufe 1: leicht

Stufe 2: moderat

Stufe 3: fortgeschritten

Stufe 4: anspruchsvoll

Stufe 5: sehr anspruchsvoll

06:30–07:30 Uhr	09:00–10:15 Uhr	10:45–11:45 Uhr	14:00–15:00 Uhr	15:30–16:45 Uhr	Abendprogramm: 17:15
Yoga Wake Up Petra Havelkova Intensität: 1–5	Spinefitter Upperbody Petra Havelkova Intensität: 1–5	Mobilty & Stability Jutta Schuhn Intensität: 1–5	Bodyweight Workout Theresa Neumüller Intensität: 3–4	I.S.O Tigran Mikayelyan Intensität: 3–4	Wird später bekanntgegeben
Vinyasa Yoga Stefanie Rohr Intensität: 1–3	Bodega® moves Basic Stefanie Rohr Intensität: 2–4	BALLance: Relaxation & Entlastung Dominika Toppmöller Intensität: 1–5	Mythos Ernährung Peter Schiller Intensität: 1–5		
Intelligentes Ausdauertraining Wolfgang Glück Intensität: 1–5	Core Training Sarah Stöck Intensität: 1–5	M.A.X. Carlos Quiterio Intensität: 3–5	Aerobic Dominika Toppmöller Intensität: 2–3		
Power Dumbell: Ready to Start Jutta Schuhn Intensität: 2–4	Athletic Circle Nicole Hofrichter Intensität: 2–4	Dance & Groove Marcel Kuhn Intensität: 2–3	TôsôX Basic Technik Theresa Neumüller Intensität: 1–3		
Easy Step Nicole Hofrichter Intensität: 1–3	Cycling: The Beginning... Wolfgang Glück Intensität: 1–3	Core Cardio Sarah Stöck Intensität: 2–4	Performance Trainer Marcel Kuhn Intensität: 3–5		
Trail Running by Salomon  Intensität: 3–5		TRX Peter Schiller Intensität: 1–3	Aqua BBP Carlos Quiterio Intensität: 1–5		
Mountain Bike Intensität: 3–5		SUP Yoga Christin-Nicole Hebach Intensität: 2–5			
		Nordic X-Trail: Technik Rainer Höhnle Intensität: 1–5			

KATEGORIE:



CARDIO TRAINING



BODY & MIND



FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT



MEDICAL FITNESS



GROUP FITNESS



THEORIE



ABENDPROGRAMM

INTENSITÄT:

Jeder empfindet unterschiedlich, wie anspruchsvoll sich ein Kurs anfühlt.

Die Kurse sind in Bereichen dargestellt, in dem sich der Kurs für Euch befinden kann.


- Stufe 1: leicht
- Stufe 2: moderat
- Stufe 3: fortgeschritten
- Stufe 4: anspruchsvoll
- Stufe 5: sehr anspruchsvoll


06:30–07:30 Uhr	09:00–10:15 Uhr	10:45–11:45 Uhr	14:00–15:00 Uhr	15:30–16:45 Uhr	Abendprogramm: 17:15
Morning Stretch Dominika Toppmöller Intensität: 1–5	Musik Flow Petra Havelkova Intensität: 2–4	Power Yoga Christin Nicole Hebach Intensität: 1–5	VinyasaYoga Christin Nicole Hebach Intensität: 3–5	Bodega® reflow: Open Your Heart Stefanie Rohr Intensität: 3–4	Wird später bekanntgegeben
Core Workout Nicole Hofrichter Intensität: 1–5	Faszientraining Nicole Hofrichter Intensität: 1–5	Achtsamkeit & Entschleunigung Stefanie Rohr Intensität: 1–5	Dance like no one's watching... Dominika Toppmöller Intensität: 1–5		
Anatomie: (Schulter) Martin Sedivy Intensität: 1–5	Step Marcel Kuhn Intensität: 3–4	TôsoX: Functional WorX Theresa Neumüller Intensität: 3–5	PowerDumbell HIIT Sarah Stöck Intensität: 4–5		
Bodytoning Jutta Schuhn Intensität: 2–4	Pilates Flow Jutta Schuhn Intensität: 1–5	Spinefitter Lowerback Petra Havelkova Intensität: 2–4	Bauch Beine Po Carlos Quiterio Intensität: 1–3		
DAYO Marcel Kuhn Intensität: 2–4	Trampolin WorldJumping Intensität: 1–3	Athletic Special Sarah Stöck Intensität: 3–5	Wirbelsäulen-Training Theresa Neumüller Intensität: 3–4		
GainCube: Circuit Peter Schiller Intensität: 1–5	TRX Peter Schiller Intensität: 2–4	Cycling: Bounce It – Intervall Wolfgang Glück Intensität: 1–5	Rowing – Basic Wolfgang Glück Intensität: 1–3		
Trail Running by Salomon  Intensität: 1–5	Wanderung Intensität: 1–5				
Nordic X-Trail Sportif Rainer Höhnle Intensität: 1–5	Aqua Rücken Carlos Quiterio Intensität: 1–5				
Mountain Bike Intensität: 1–5					


KATEGORIE:

 **CARDIO TRAINING**

 **BODY & MIND**

 **FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT**

 **MEDICAL FITNESS**

 **GROUP FITNESS**

 **THEORIE**

 **ABENDPROGRAMM**

INTENSITÄT:

Jeder empfindet unterschiedlich, wie anspruchsvoll sich ein Kurs anfühlt.

Die Kurse sind in Bereichen dargestellt, in dem sich der Kurs für Euch befinden kann.

- Stufe 1: leicht
- Stufe 2: moderat
- Stufe 3: fortgeschritten
- Stufe 4: anspruchsvoll
- Stufe 5: sehr anspruchsvoll

06:30–07:30 Uhr	09:00–10:15 Uhr	10:45–11:45 Uhr	14:00–15:00 Uhr	15:30–16:45 Uhr	Abendprogramm: 17:15
Just Mobility Nicole Hofrichter Intensität: 1–5	Adjustments & Yoga Technik Workshop Teil 1 Stefanie Rohr Intensität: 2–4	Adjustments & Yoga Technik Workshop Teil 2 Stefanie Rohr Intensität: 1–5	BALLance Relaxation & Entlastung Dominika Toppmöller Intensität: 1–5	Faszien Fascination Jutta Schuhn Intensität: 2–4	Wird später bekanntgegeben
I.S.O. Tigran Mikayelyan Intensität: 1–5	Anatomie: Crashkurs Sarah Stöck Intensität: 1–5	DAYO Petra Havelkova Intensität: 2–4	Rezeptoren ABC Martin Sedivy Intensität: 1–5		
Body Workout Sarah Stöck Intensität: 2–4	I.S.O. Tigran Mikayelyan Intensität: 2–4	Bauch Beine Po & Mehr Jutta Schuhn Intensität: 1–3	Indoor Bootcamp Theresa Neumüller Intensität: 4–5		
Dance Choreo Nicole Hofrichter Intensität: 2–4	Cycling: Far Away Wolfgang Intensität: 1–4	Step Advanced Marcel Kuhn Intensität: 3–5	Trampolin WorldJumping Intensität: 1–5		
Trampolin WorldJumping Intensität: 1–5	TRX Peter Schiller Intensität: 3–5	CrossAUT Theresa Neumüller Intensität: 3–5	MEET & GREET mit den Presentern Petra, Marcel Domi, Wolfgang		
TRX Peter Schiller Intensität: 2–4	Aqua BBP Carlos Quiterio Intensität: 1–5	SUP Yoga Christin Nicole Hebach Intensität: 2–5			
Trail Running by Salomon 		Rowing: Single Peak Wolfgang Glück Intensität: 1–5			
Mountainbike					

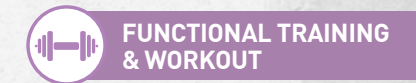
KATEGORIE:



CARDIO TRAINING



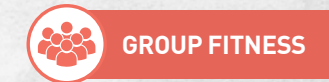
BODY & MIND



FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT



MEDICAL FITNESS



GROUP FITNESS



THEORIE




ABENDPROGRAMM

INTENSITÄT:

Jeder empfindet unterschiedlich, wie anspruchsvoll sich ein Kurs anfühlt.

Die Kurse sind in Bereichen dargestellt, in dem sich der Kurs für Euch befinden kann.

- Stufe 1: leicht
- Stufe 2: moderat
- Stufe 3: fortgeschritten
- Stufe 4: anspruchsvoll
- Stufe 5: sehr anspruchsvoll

06:30–07:30 Uhr	09:00–10:15 Uhr	10:45–11:45 Uhr	14:00–15:00 Uhr	15:30–16:45 Uhr	Abendprogramm: 17:15
Wake Up NOW Sarah Stöck Intensität: 1–5	Feel Good Pilates Petra Havelkova Intensität: 2–4	Taping Rainer Höhnle Intensität: 1–5	Hand-Ballance für Alle Stefanie Rohr Intensität: 3–5	Tabata Sarah Stöck Intensität: 4–5	Abschlussabend
	Kohlenhydrate + Gewicht Peter Schiller Intensität: 1–5	Fun Class Domi, Jutta, Peter, Petra, Theresa, Tigran Intensität: 1–5	Your Body Is Your Gym Sarah Stöck Intensität: 1–5	Bodega® reflow: Just enjoy! Stefanie Rohr Intensität: 2–4	
	Dancing on the ceiling Dominika Toppmöller + Jutta Schuhn Intensität: 1–5		Performance Trainer Dominika Toppmöller Intensität: 1–3	Double Step & Fun Marcel Kuhn + Nicole Hofrichter Intensität: 3–5	
	TôsôX: Flying KiX Theresa Neumüller Intensität: 2–5		Core 3D Marcel Kuhn Intensität: 3–5	FitBallett Tigran Mikayelyan Intensität: 3–5	
	Trampolin WorldJumping Intensität: 1–5		Cycling: Rise to the sky Wolfgang Glück Intensität: 3–5	M.A.X. Carlos Quiterio Intensität: 3–5	
	Trail Running by Salomon 		Aqua Power Carlos Quiterio Intensität: 1–5	Rowing: Extensive Intervall Wolfgang Glück Intensität: 1–5	
	Mountainbike		SUP Yoga Christin Nicole Hebach Intensität: 2–5		

KATEGORIE:



CARDIO TRAINING



BODY & MIND



FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT



MEDICAL FITNESS



GROUP FITNESS



THEORIE



ABENDPROGRAMM

INTENSITÄT:

Jeder empfindet unterschiedlich, wie anspruchsvoll sich ein Kurs anfühlt.

Die Kurse sind in Bereichen dargestellt, in dem sich der Kurs für Euch befinden kann.

- Stufe 1: leicht
- Stufe 2: moderat
- Stufe 3: fortgeschritten
- Stufe 4: anspruchsvoll
- Stufe 5: sehr anspruchsvoll

06:30–07:30 Uhr	09:00–10:15 Uhr	10:45–11:45 Uhr	14:00–15:00 Uhr	15:30–16:45 Uhr	Abendprogramm: 17:15
Yoga Sunshine Christin-Nicole Hebach Intensität: 1–5	Athletic WorkAUT Theresa Neumüller Intensität: 3–5	Spinefitter Pilates Koordination & Balance Petra Havelkova Intensität: 1–5	Bodega® moves Advanced Stefanie Rohr Intensität: 1–5	Bodega® reflow Stefanie Rohr Intensität: 1–5	Wird später bekanntgegeben
	Kettlebell Workout Carlos Quiterio Intensität: 2–4	Anatomie (Rücken) Martin Sedivy Intensität: 1–5	DAYO Special Marcel Kuhn Petra Havelkova Intensität: 2–4	Blackroll Flow Marcel Kuhn Intensität: 1–5	
	Energize Workout Jutta Schuhn Intensität: 1–5	Power Dumbbell Workout Sarah Stöck Intensität: 2–4	Core 3D Dominika Toppmöller Intensität: 2–4	Deep Stretch Dominika Toppmöller Intensität: 1–5	
	Vinyasa Yoga Christin-Nicole Hebach Intensität: 2–4	Rowing Team 5000 Wolfgang Glück Intensität: 1–5	Easy Dance Nicole Hofrichter Intensität: 1–3		
	Cycling Beach House Extensive Intervall Wolfgang Glück Intensität: 1–5	Aqua: Fight & Good Bye Carlos Quiterio Intensität: 1–5	TRX Circle Peter Schiller Intensität: 1–5		
	Nordic X-Trail Fitness Rainer Höhnle Intensität: 1–5	MEET & GREET mit den Presentern Jutta, Stefanie, Peter, Nicole			
	Trail Running by Salomon 				
	Mountainbike				

KATEGORIE:



CARDIO TRAINING



BODY & MIND



FUNCTIONAL TRAINING
& WORKOUT



MEDICAL FITNESS



GROUP FITNESS



THEORIE



ABENDPROGRAMM

INTENSITÄT:

Jeder empfindet unterschiedlich, wie anspruchsvoll sich ein Kurs anfühlt.

Die Kurse sind in Bereichen dargestellt, in dem sich der Kurs für Euch befinden kann.

- Stufe 1: leicht
- Stufe 2: moderat
- Stufe 3: fortgeschritten
- Stufe 4: anspruchsvoll
- Stufe 5: sehr anspruchsvoll