

# Kursplan Fitness Suite

Exklusiv für Frauen

Kraft, Flow, Energie in 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Yoga - sanfter Flow</b> Fließendes Yoga zur Mobilisation, Kräftigung & Entspannung. <b>8:30 - 10:00</b>	<b>Hot Iron™</b> Effektives Ganzkörper-Training. <b>9:30 - 10:30</b>	<b>Yoga - Flow &amp; Balance</b> Fließende Yoga-Sequenzen für Kraft, Beweglichkeit & Balance. <b>09:00 - 10:15</b>	<b>Mobility Flow</b> Beweglich und kraftvoll im besten Alter Sanfte Mobilisation für mehr Leichtigkeit und ein gutes Körpergefühl. <b>9:30 - 10:45</b>	<b>Yoga - dynamic flow</b> Dynamisch-fließend für Kraft, Beweglichkeit & Fokus. <b>8:00 - 9:30</b>  <b>Body Styling</b> Spürbare Kräftigung des gesamten Körpers. <b>9:30 - 10:30</b>	<b>Strong Body</b> Mehr Kraft, Stabilität & Körperspannung. <b>8:30 - 9:30</b>
<b>BauchBeinePo</b> Sanft und effektiv. <b>17:30 - 18:30</b>  <b>Hot Iron™</b> Funktionelles Ganzkörpertraining mit Fokus auf Kraft. <b>18:30 - 19:30</b>  <b>Zumba®</b> Rhythmus & Leichtigkeit Gemeinsames Tanztraining mit Spaß. <b>19:30 - 20:30</b>	<b>Pilates</b> Kontrolliertes Training für Bauch, Rücken und Körperstabilität. <b>18:00 - 19:00</b>	<b>Fit &amp; stabil - Zirkeltraining</b> Angeleitete Kraft & Ausdauer an gelenkschonenden Geräten. <b>18:00 - 19:00</b>  <b>Body Styling</b> Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer & Energie. <b>18:30 - 19:30</b>	<b>Body &amp; Mind Flow</b> Ruhige, fließende Bewegungen, inspiriert von Yoga, für Balance, Energie & innere Ruhe. <b>18:00 - 19:00</b>	  <b>Hot Iron™</b> Dynamisch-es Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer. <b>17:30 - 18:30</b>	  <u><b>Unser Kursprogramm:</b></u>  <b>Bewegung, die bleibt</b> Kraft, Flow und Energie in persönlicher Atmosphäre – unter Frauen. Maximal 12 Teilnehmerinnen pro Kurs sorgen für individuelle Betreuung und saubere, wirkungsvolle Bewegungen.

Änderungen vorbehalten

Kurse der aktuellen Woche können abweichen.