

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG - GÄSTETAG -		SAMSTAG		SONNTAG	
FIRST FLOOR	LOFT	FIRST FLOOR	LOFT	FIRST FLOOR	LOFT	FIRST FLOOR	LOFT	FIRST FLOOR	LOFT	FIRST FLOOR	LOFT	FIRST FLOOR	LOFT
10:00 - 10:50 Rücken Gym		09:45 - 11:00 Workout		09:00 - 10:30 Zirkelbetreuung physio eppendorf	09:00 - 10:15 Hatha Yoga	09:30 - 10:30 Pilates		09:00 - 10:30 Zirkelbetreuung physio eppendorf		11:00 - 12:15 Step Workout	10:30 - 11:45 Power Yoga	11:30 - 12:30 Langhantel Training	09:30 - 10:30 NEU Yoga Basic
	10:30 - 11:30 Workout		11:10 - 12:10 Pilates	09:30 - 10:30 Langhantel Training	10:15 - 11:30 Mental Balance	10:35 - 11:35 Workout	10:00 - 11:15 NEU Anusara-Inspired™ Basic Yoga	09:00 - 10:00 Fat Burner	10:30 - 11:45 Hatha Yoga				10:45 - 12:15 Hatha Yoga
				10:30 - 11:30 Fat Burner*				10:00 - 11:00 Rücken Gym					12:45 - 13:35 Rücken Gym
17:00 - 17:45 Reha-Sport (geschlossener Kurs) verschreibungspflichtig					17:00 - 18:00 Reha-Sport (geschlossener Kurs) verschreibungspflichtig					16:00 - 17:00 BBP		13:45 - 14:45 BBP	
18:00 - 18:45 Reha-Sport (geschlossener Kurs) verschreibungspflichtig	17:45 - 19:00 Power Yoga	18:45 - 19:35 Step Workout*		18:30 - 19:30 BBP	18:00 - 18:50 Pilates	18:00 - 18:50 Workout			17:30 - 18:20 Pilates Basic	17:10 - 18:00 Pilates			
18:30 - 20:00 Zirkelbetreuung physio eppendorf	19:20 - 20:10 Pilates	19:35 - 20:05 Sexy Legs		18:30 - 20:00 Zirkelbetreuung physio eppendorf	18:50 - 19:40 Rücken Gym	18:50 - 19:40 BBP		19:00 - 20:00 Fitness Boxen	18:20 - 19:35 Power Yoga Basic				18:00 - 19:15 Power Yoga
20:00 - 21:15 Langhantel Training		20:05 - 20:35 Bauch Workout	19:30 - 21:00 NEU Anusara-Inspired™ Basic Yoga	20:00 - 21:00 Fitness Boxen	19:45 - 21:00 Hatha Yoga	19:45 - 20:35 Pilates	20:00 - 21:15 Hatha Yoga						



NEU - ab Januar und erstmalig in Hamburg KINESIS STATION bei uns!

Ihre Vorteile
 Höhere Wirksamkeit
 Verbesserte Benutzerfreundlichkeit
 Mehr Trainingsmöglichkeiten
 Schnelle Einrichtung



Kurs Infos

NEU Anusara-Inspired™ Basic Yoga
 Anusara-Inspired™ Basic Yoga kombiniert die traditionellen Techniken des Hatha Yoga mit den modernen Erkenntnissen der Biomechanik & Bioenergetik. Erlebe körperliche Anstrengung & Leichtigkeit, feste Basis & Balance, Fokussierung & Entspannung. Spüre Deine Grenzen und wie Du sie erweitern kannst.

Bauch Workout
 30 Minuten intensives Bauchtraining.

BBP - Bauch Beine Po
 Der Klassiker - das ideale Workout für Bauch, Beine und Po.

Fat Burner
 Effektives Ausdauertraining mit hoher Kalorienverbrennung.

Fitness Boxen
 Motivierendes Boxtraining für Kondition und Kraftausdauer.

Hatha Yoga
 Herstellen des Gleichgewichts zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation.

Langhantel Training
 Effektives Kraftausdauertraining mit Langhanteln für den gesamten Körper für sichtbare Ergebnisse.

Mental Balance
 Stress abschalten: Das Mental Balance Programm verbindet sanfte Bewegungen mit fließender Atemtechnik.



Freitag ist bei uns Gästetag!
Bring deine Freunde mit zum Training!
 Jeder Gast ist bis zu 3mal im Jahr herzlich willkommen.

Pilates | Pilates Basic
 Verbesserung der Haltung und Straffung des gesamten Körpers.

Power Yoga | Power Yoga Basic
 Diese Methode ist aus dem Hatha Yoga abgeleitet, bedeutet u. a. den Atem zu synchronisieren mit einer Serie von dynamisch ausgeführten Yoga-Stellungen.

Reha-Sport
 Geschlossener, verschreibungs- und kostenpflichtiger Kurs. Infos über Guido und Timo.

Rücken Gym
 Gezielte Übungen für die gesamte Rumpfmuskulatur, teilweise mit Zusatzgeräten.

Sexy Legs
 Gezielte Straffung von Beinen und Po.

Workout | Step Workout
 Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining (Kräftigung und Straffung) mit und ohne Zusatzgeräten wie Steps, Hanteln, Tubes, etc.

NEU Yoga Basic
 Erlernen und vertiefen der Yoga-Technik, ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene.

*mit choreographischen Elementen