

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
 09.00-10.00 Uhr Intensiv- betreuung Milon, fle-xx, Faszientrai- ning	 17.45-18.45 Uhr Pilates	 09.15-10.00 Uhr Cycle Well	 09.00-10.00 Uhr Intensiv- betreuung Milon, fle-xx, Faszientrai- ning	 10.00-11.00 Uhr Pilates	Kursspezial 10:00-11:00 Uhr (1x im Monat, Bekanntgabe über Eversports)
 10.00-10.45 Uhr Rückenfit & Mobility	 18.00-19.00 Uhr Cycling After Work	 10.00-10.45 Uhr FlowFit	 17.30-18.30 Uhr Yin Yoga	regelmäßige Spezials (zwischen 16.30-18.15 Uhr)	
 18.15-19.00 Uhr Strong Body	 19.15-20.00 Uhr Step- Mixwork	 19.15-20.15 Uhr Bodywork	 17.45-18.30 Uhr FlowFit	 18.15-19.15 Uhr Cycling After Work	
 19.15-20.15 Uhr Cycling Power			 19.00-20.00 Uhr Yin Yoga		

Für ALLE Kurse ist eine Kursanmeldung erforderlich! (ab 3 Tagen vorher möglich) Es kann zu Kursausfällen kommen.
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen pro Kurs

 **eversports**

Kursanmeldung: über unsere Homepage
im Bereich WiehenVital „Kurse“ befindet sich
ein Direktlink zum Onlinebuchungssystem
„eversports“.

Auch als App verfügbar! (Einmalregistrie-
rung – blitzschnelles An-/Abmelden für alle
Kurse möglich)

AUSDAUER



Cycling Power

Eine Stunde voller Power! Im Pulsbereich von bis zu 90% der persönlichen Leistungsfähigkeit.

Cycling After Work

Das Ziel ist es, die allgemeine Ausdauer zu verbessern und Spaß dabei zu haben.

Cycle Well

Ein angenehmes Herz-Kreislauftraining für alle, die wieder fit werden oder fit bleiben möchten.

BEWEGLICHKEIT



Rückenfit & Mobility

Rückenfit ist für diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln. Mobility Training verbessert die Beweglichkeit in den Gelenken. Hier wird der Bewegungsapparat gelockert und mobilisiert.

Yin Yoga

Die sanfte Yoga-Form "Yin Yoga" zielt darauf ab, die Muskeln zu entspannen und das Bindegewebe zu dehnen. Yin Yoga entspannt Körper und Geist und wirkt sich positiv auf Rückenschmerzen und Stress aus.

INTENSIVBETREUUNG

Während dieser Zeiten betreuen wir euch intensiv an den Milon Geräten, beim fle-xx Training und an unseren neuen elektrischen Faszienstimulatoren bei uns im Studio.

MIX



Strong Body

Ein komplettes Workout für den ganzen Körper. Ein super Mix aus Cardio, Kraft und Koordination, bei dem sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Hilfsmitteln trainiert wird.

Bodywork

Bodywork ist intensives Ganzkörper-Workout. Durch den Mix aus Langhantel-Training und gezielten Eigengewichtsübungen werden alle Muskelgruppen im Körper angesprochen. Das Programm wird regelmäßig variiert und bietet neben dem Krafttraining auch ein gutes Training für deinen Herz-Kreislauf.

Step-Mixwork

Step-MixWork ist das perfekte Bodyshaping! Beim Step trainierst du bei heißen Beats Beine und Po und verbesserst zugleich deine Ausdauer. Kombiniert mit dem "Mix-Work", einem Ganzkörper-Workout werden auch alle restlichen figurformenden Muskeln in Schwung gebracht.

FlowFit

FlowFit beinhaltet Elemente zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft sowie zur Stärkung des eigenen Körpergefühls. Dafür werden Mobility Übungen mit Yoga Elementen genutzt. Diese werden mit Schwung- und Atemtechniken kombiniert, um die eigene Koordination und Kraft zu steigern.

KRÄFTIGUNG



Pilates

In diesem Kurs liegt das Geheimnis im Zusammenspiel von physischen und mentalem Training. Ziel ist es, eine Vielzahl von Muskelgruppen zu trainieren. Vor allem sollen auch die kleinen Muskeln zum Leben erweckt werden.

Kursanmeldung: über unsere Homepage im Bereich WiehenVital „Kurse“ befindet sich ein Direktlink zum Onlinebuchungssystem „eversports“.
Auch als App verfügbar! (Einmalregistrierung – blitzschnelles An-/Abmelden für alle Kurse möglich)