

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>10.00-10.45 ♥ <b>Intensiv- betreuung im Fle-xx- Zirkel</b></p> <p>👤 18.15-19.00 ♥ <b>Strong Body</b></p> <p>19.15-20.15 ♥ <b>Cycling Power</b></p>	<p>👤 17.30-18.30 <b>Pilates</b></p> <p>18.00-19.00 ♥ <b>Cycling After Work</b></p> <p>19.15-20.00 ♥ <b>Step- Mixwork</b></p>	<p>09.15-10.00 ♥ <b>Cycle Well</b></p> <p>👤 10.00-10.45 <b>Mobility</b></p> <p>👤 18.30-20.00 ♥ <b>Hatha Yoga</b></p> <p>👤 19.15-20.15 ♥ <b>Muscle Pump</b></p>	<p>👤 17.30-18.30 👤 <b>Rückenfit &amp; Mobility</b></p> <p>👤 18.45-19.45 ♥ <b>PILOXING</b></p>	<p>👤 09.00-10.00 <b>Intensiv- betreuung im Fle-xx- Zirkel</b></p> <p>👤 10.00-11.00 <b>Pilates</b></p> <p>♥ 17.15-18.15 <b>Tabata- Vital</b></p> <p>♥ 18.30-19.30 <b>Cycling After Work</b></p>	<p><b>Kurspezial- Sommer- pause</b></p>

Für ALLE Kurse ist eine Kursvoranmeldung erforderlich! Es kann zu Kursausfällen kommen.  
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen pro Kurs

Informiere dich immer aktuell über  
unsere Events, Aktionen und Termine unter:  
[www.facebook.com/WiehenPark](https://www.facebook.com/WiehenPark)

## KRÄFTIGUNG



### Rückenfit & Mobility

Rückenfit ist für diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen. 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.

### 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.

## 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



### Mobility

Mobility Training bietet ein ganzheitliches Training für deinen Körper. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit in den Gelenken. Hier wird der Bewegungsapparat gelockert und mobilisiert.

### fle-xx (Intensivbetreuung!)

fle-xx ist ein speziell konzipiertes Zirkeltraining mit dem verkürzte Muskulatur gezielt in die Länge trainiert wird, die Beweglichkeit verbessert, Schmerzen gelindert & die Körperhaltung optimiert wird. (Während der ausgeschriebenen Zeiten betreuen wir euch intensiv beim fle-xx Training!)

## 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.

### PILOXING

Eine Mischung aus Pilates und Boxen, die nicht nur die Kraft, Beweglichkeit und Balance fördert, sondern auch den Stoffwechsel anregt.

### Muscle Pump

Ein intensives Ganzkörper - Workout mit der Langhantel.

### Hatha Yoga

Hatha Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper und Seele. "Hatha" lässt sich mit "kraftvoll" oder auch mit "bewusst" übersetzen. Es werden verschiedene Yoga Haltungen und Atemtechniken erlernt, die Körper und Geist stärken und positiv ausrichten.

### Tabata-Vital

Tabata ist eine intensive, ultra-knackige Form des Intervall-Trainings, bei der du nicht nur deine Ausdauer steigertest, sondern auch Muskeln aufbaust. Nach der harten Arbeit, erwartest Dich eine Erholungsphase zum Abschluss.

### 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.