

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>👤 17.00-17.45 <b>Core-Training</b></p> <p>👤 18.30-20.00 ♥ <b>Hatha Yoga</b></p> <p>👤 19.15-20.15 ♥ <b>Bodywork</b></p>	<p>👤 17.30-18.30 👤 <b>Rückenfit &amp; Mobility</b></p> <p>👤 18.45-19.45 ♥ <b>Zumba</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><b>regelmäßige Spezials</b> (zwischen 16.30-18.15)</p> <p>♥ 18.15-19.15 <b>Cycling After Work</b></p>	<p>11.00-12.00 <b>Kursspezial</b> (jeden 1. Sonntag im Monat)</p>



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!** (Einmalregistrierung – blitzschnelles An-/Abmelden für alle Kurse möglich)

## 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.

### Core Training

Core Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körpermitte.

## 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.

### Zumba

Der lateinamerikanische Tanz verbessert nicht nur die allgemeine Fitness, sondern macht auch eine Menge Spaß!

## 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.

### 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.

### 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.

## 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!)



## eversports

**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)