

	Samstag, 07.05.16	Sonntag 08.05.16	Montag, 09.05.16	Dienstag, 10.05.16	Mittwoch, 11.05.16	Donnerstag, 12.05.16	Freitag, 13.05.16	Samstag, 14.05.16
07h15			Pranayama (Meditationseinführung) Astrid, 25 min		Pranayama (Meditationseinführung) Astrid, 25 min			
07h45		Yoga (Vorbeuge) Astrid, 75 min	Yoga (Rückbeuge) Astrid, 75 min	Yoga (Twists) Astrid, 75 min	Yoga (Balance) Astrid, 75 min	Yoga (Umkehr Asanas) Astrid, 75 min	"LSD "Yoga (Long, slow, deep) Astrid, 75 min	
09h15		Welcome Zumba® Claudia & Alberto, 60 min	Antara Claudia, 60 min	Easy Dance Claudia, 60 min	Fitness Dance Alberto, 60 min	M.A.X. vs. Bauch Claudia, 60 min	Fight Workout Alberto, 60 min	
10h15		Welcome Bodyfit Olivia & Gudrun, 60 min	FunTone® Intensity Olivia, 60 min	Fatburner Olivia, 60 min	FunTone® Cardio Olivia, 60 min	Power Toning Olivia, 60 min	FunTone® Surprise Olivia, 60 min	
11h15		Dance to the 80's Claudia, 60 min	Fitness Dance Alberto, 60 min	Blackroll Faszien rollout® Gudrun, 45 min	Langhantel Workout Gudrun, 60 min	Body & Mind Alberto, 60 min	Antara Challenge Claudia, 60 min	
11h30		Aquafit Aldiana	Aquafit Aldiana	Aquafit Aldiana	Aquafit Alberto	Aquafit Aldiana	Aquafit Aldiana	
Lunchtime								
15h00		Pilates Aldiana, 45 min	deepWORK® Aldiana, 45 min	Nordic Walk Aldiana, 60 min	Pilates Aldiana, 45 min	deepWORK® Aldiana, 45 min	X-CO® Walk Aldiana, 60 min	
16h00		Cardio Workout Alberto, 60 min	Langhantel Workout Gudrun, 60 min	Fight Workout Alberto, 60 min	Antara Weights Claudia, 60 min	Step and Tone Claudia, 60 min	Zumba® Claudia, 60 min	
17h00		Body & Mind Alberto, 45 min	Stretch & Relax Aldiana 45 min	Stretch & Traumreise Olivia, 45 min	Zumba® Alberto, 45 min	Stretch & Relax Olivia, 45 min	Blackroll Faszien rollout® Gudrun, 45 min	
22h30		Zumba Party am Pool Claudia & Alberto						

Aerobic Platz
Pool / Radiokabine

Antara Challenge:	Die Basis – Körperhaltung, Core- Reprint und Bewegungsqualität – bleibt bestehen, hinzu kommt eine Steigerung der Intensität zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Kraft und Kraftausdauer.
Antara Weights:	Das klassische Antara® wird durch den Einsatz von Gewichten erweitert
Antara®:	Führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung
Aquafit:	Ein gelenkschonendes Kräftigungs- und Ausdauerprogramm mit verschiedenen Zusatzgeräten im Wasser
Bauch:	Effektives Training zur Stärkung der Bauchmuskulatur
Blackroll Faszien rollout®:	Entdecke den wohltuenden Effekt der Selbstmassage und rolle dich schmerzfrei!
Body & Mind:	Functional-Training, Rumpf-Training und Haltungs-Training kombiniert mit mentaler Stärke. Spüre die Intensität in der Ruhe.
Bodyfit / Power Toning:	Alle Bodyfit Stunden kräftigen die Problemzonen Bauch, Beine und Po mit oder ohne Zusatzgeräten, Kalorienverbrennen, Ausdauertraining
Cardio Workout:	Ein Intervall-Training der Superlative. Entdecke deine Fitnessgrenze mit sportorientierten Übungen.
Dance / Easy Dance:	Ist der optimale Mix aus Aerobic-Schritten und tänzerischen Elementen aus diversen Bewegungs- und Tanzstilrichtungen.
deepWORK®:	Ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!
Fatburner:	Durch den erhöhten Puls und die koordinierte Ausrichtung der Lektion stärkt sich das Herzkreislaufsystem und fördert die Kalorienverbrennung.
Fight Workout:	Die Mischung aus den Martial-Arts verbunden in einer Lektion. Der schweisstreibende Fitnesskampf.
Fitness Dance:	In dieser Lektion machen wir aus einfachen Schritten eine bühnenreife Show. Ideal für Beginner und Bewegungsliebhaber.
FunTone®:	Ist ein funktionelles Toning für den ganzen Körper. Dreidimensional, funktionell und athletisch – für alle, die sichtbare und schnelle Resultate, Figurstraffung und Fettreduktion wollen.
Langhantel Workout:	Das Langhantel Workout ist ein intensives Kraftausdauer-Power-Programm bei dem mit der Langhantel im motivierenden Takt der Musik trainiert wird.
LSD Yoga:	Long Slow Deep Yoga, Hierbei bleibt man ganz lange in den einzelnen Haltungen
M.A.X.®: "	"Muscle Activity Excellence": kräftigt und strafft Beine, Po, Oberkörper- und Rumpf, verbessert die Balance und Koordination, optimiert den Fettstoffwechsel, steigert die Kondition
Nordic Walk:	Die Gehtechnik mit Nordic-Walking-Stöcken ist einfach zu erlernen, der bewusste Stockeinsatz entlastet den Bewegungsapparat und löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
Pilates:	Kräftigung der Tiefen-Muskulatur, insbesondere der Problemzonen.
Step and Tone:	Die Verbindung von Bodytoning auf dem Step bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt.
Stretch & Relax:	Mentale und körperliche Entspannung. Den Tag ausklingen lassen.
Traumreise:	Entspannung pur, während der Instruktor eine Geschichte zum Träumen und Entspannen erzählt
XCO® Walk:	Herz-Kreislauf-Krafttraining mit speziellen Hanteln
Yoga:	Den Tag beginnen mit Atmen, Innehalten, Bewegen, Wahrnehmen und dadurch den Körper rundherum aktivieren, mobilisieren, kräftigen, stabilisieren und entspannen
Zumba®:	Mischung zwischen Latin, Merenque und Salsa. Aerobic-Fitness Workout der anderen Art mit viel Spass.