

Montag      Dienstag      Mittwoch      Donnerstag      Freitag

9:15 **Body Workout**

10:00 **BodyBasics & GymX**

9:15  **Balance Swing™**

9:15 **BoogaDo Yoga**

13:00 – 15:00 Mittagspause

15:00 **Kinderkarate**  
4 – 6 Jahre  
LITTLE TIGERS 

16:00 **Kinderkarate**  
7 – 9 Jahre  
SAMURAI TIGERS 

17:00 **Kinderkarate**  
10 – 13 Jahre  
NINJA TIGERS 

16:00 **Easy Cardio Step**

17:30 **BoogaDo Yoga für Einsteiger**

17:30 **BodyBasics & GymX**

18:00  **Balance Swing™**

18:15 **TRX** 

18:00 **BoogaDo Yoga**

19:00 **Functional Workout**

19:00 **Body Pump T&T**  
Tanja & ToNI im Wechsel

19:15 **TRX** 

20:00 **BoogaDo Yoga für MÄNNER & Frauen**

**BodyWorkout** Ganzkörpertraining zu aufweckender, mitreißender Musik. Einfache aber effektive Übungen, potenziert durch das Verwenden von Kleingeräten trainieren jeden Muskel, dynamisches Stretchen lässt die Stunde ausklingen.

**TRX Suspension Training** Mit seiner Variationsvielfalt aus über 300 Übungen werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität gleichzeitig trainiert. Das TRX Suspension Training ermöglicht ein nur 30-minütiges Ganzkörper-Workout mit hoher Intensität auf jedem Leistungslevel: vom Fitnessbegeisterten, über ambitionierte Freizeitsportler bis hin zum professionellen Athleten.

**BodyBasics & GymX** Zu aktuellen Charthits werden die Hauptmuskeln des Körpers trainiert. Gezielte Workouts zur Mobilisierung und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie anschließendes Dehnen stehen hier im Vordergrund.

**Easy Cardio Step** Easy, weil dieser Kurs aus Grundschritten besteht. Cardio, weil Euch diese Grundschritte auf dem Stepbrett ordentlich zum Schwitzen bringen. Vorkenntnisse braucht man nicht. Der Spaß kommt mit der Bewegung.

**Functional Workout** Du willst Deine Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Stabilität und Koordination verbessern und so effektiv Deine Figur formen? Dann ist das hier Dein Kurs!! Das Training vereint Übungen die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen – wodurch das Zusammenspiel innerhalb der Muskelgruppen gestärkt wird – mit einem intensiven Intervalltraining.

**BoogaDo** Diese Stunde basiert auf den körperbetonten Praktiken des Hatha-Yoga und stellt dabei unsere vertraute westliche Lebensart dar – es ist von der ursprünglichen hinduistischen Spiritualität weniger geprägt. Eine Kombination von Asanas, Phasen der Tiefenentspannung und einer bewussten Atmung verbessert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Ziel ist eine höhere Vitalität bei gleichzeitiger Steigerung der inneren Gelassenheit. Die Stunde mittwochs um 17:30 Uhr eignet sich gut für Einsteiger.

**Body Pump – T & T** Diese Stunde ist ein effektives Powertraining u. a. mit der Langhantel. Da das Gewicht individuell angepasst werden kann, ist diese Stunde für jedes Fitnesslevel geeignet. Und um die Vielfalt der Variationsmöglichkeiten noch mehr zu erhöhen, wird Body Pump im Wechsel von Tanja und ToNI gehalten. An diese Stunde denkt man auch noch Tage später!



**Balance Swing** ...ist ein ganzheitliches gelenk- und wirbelsäulenschonendes Training auf dem Minitrampolin, das jede Zelle des Körpers trainiert. Es ist für jedermann geeignet und hat einen großen Spaßfaktor. Außerdem hat es einen hohen Antiagingeffekt und ist besonders für Menschen mit Bandscheibenvorfällen, Rückenbeschwerden, Dysbalancen, Skoliose und sonstigen Beschwerden zu empfehlen.

Andreas-Schuster-Str. 9

92442 Wackersdorf

Tel. 09431 5290450

Mail: [info@todo4you.de](mailto:info@todo4you.de)

[www.todo4you.de](http://www.todo4you.de)