RSP A gültig ab 06.10.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
VORMITTAGSKURSE	09:00 - 10:00 Pilates		09:00 - 09:45 Rücken Fit	08:30 - 09:30 Guten Morgen mit Frank		09:15 - 10:15 Fettbrenner
	10:00 - 11:00 Yoga		10:00 - 10:45 Bauch-Beine-Po		09:15 - 10:00 Rücken Fit	10:30 - 11:30 Bootcamp
—— ABENDKURSE —— NACHMITTAGSKURSE ———		16:20 - 17:20 Kindertanzkurs** (ab 7 Jahre)				**von extern Anmeldung erwünscht: kontakt@soul-studios.de www.soul-studios.de ***nutzbar über Mitgliedschaft proagil oder SOUL STUDIOS Pakete
	17:10 - 17:50 Bauch & Rücken intensiv	17:30 - 18:15 Pilates		17:00 - 17:45 Rücken Fit NEU	16:30 - 17:30 Muscle Power	
	17:15 - 17:45 Step	18:30 - 19:15 Zumba***	18:00 - 18:45 Zumba***	18:00 - 19:00 Fettbrenner		
	18:00 - 19:00 Muscle Power	19:30 - 20:15 Bodyfit	18:00 - 18:45 Bodyfit	18:15 - 18:45 HIIT	17:45 - 18:15 Bauch	
	18:00 - 19:00 Indoor Cycling	19:30 - 20:00 Power Pulse	18:50 - 19:20 Stretch	19:15 - 20:15 SUPER AGIL	18:30 - 19:30 Functional Training	1. Kursraum 2. OG 2. Kursraum KG
	19:15 - 20:30 Yoga	20:20 - 20:50 NEU Stretch	19:00 - 20:00 Ladies Fit	19:15 - 20:15 Indoor Cycling	19:45 - 20:45 Yoga	outdoor
						(vorbehaltlich Änderungen)

KURSGUIDE Linde deine lieblingskurse

- <u>Bauch-Beine-Po</u>: Effektives Training für eine starke Mitte, straffe Beine und innen festen Po! Unser gelenkschonender Kurs kombiniert gezielte Kräftigungsübungen und funktionelle Bewrungen für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und eine sichtbare Straffung. Ideal für alle Fitnesslevel spüre die Veränderung!
- Bauch & Rücken intensiv: Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur intensiv, mit oder ohne Kleingeräte
- <u>Bodyfit:</u> Gelenkschonendes Low-Impact Workout, das Elemente aus Power Yoga und Pilates kombiniert. Es erwartet dich ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Kräftigung und Stabilisierung der Körpermitte mit dem Gewicht deiner Wahl.
- <u>Bootcamp:</u> Funktionelles Training macht dich fit für den Alltag, für jedes Alter und Trainingsniveau geeignet. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Sprungkraft wird verbessert einzeln oder im Team.
- Functional Training: Durch intensive Trainingseinheiten wird die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit gestärkt. Training mit Langhanteln, Kurzhanteln, Medizinball und eigenem Körpergewicht.
- <u>Fettbrenner:</u> Das intensive Kreistraining garantiert maximalen Kalorienverbrauch und verbessert Kraft und Ausdauer.
- "Guten Morgen" mit Frank: Sanftes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, das im Sommer draußen stattfindet. Abgerundet wird der Kurs mit einem Entspannungsteil zur Stärkung der psychischen Ressourcen.
- HIIT-Training: Maximale Leistung, minimaler Zeitaufwand. Erreiche deine Fitnessziele mit hochintensivem Intervalltraining! Beim HIIT-Training fordern wir deine Muskeln mit kurzen, intensiven Belastungsphasen bis ans Limit. Effizient, effektiv und ideal für den Muskelaufbau, die Fettverbrennung und eine gesteigerte Leistungsfähigkeit – perfekt für alle, die mit wenig Zeit viel erreichen wollen!
- Indoor Cycling: Ausdauertraining auf dem Fahrrad, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems unter Pulskontrolle und mit viel Spaß sowie toller Musik. Bitte trage dich für diesen Kurs in die entsprechenden Listen ein.
- <u>Ladies Fit:</u> Ein buntes Programm aus Schrittbewegungen mit und ohne Steppbrett, kombiniert mit Kräftigungsübungen und anschließendem Stretching bringen die Kalorien zum Purzeln.

- Muscle Power: Das kräftigende Workout mit Hanteln & Co sorgt schnell für sichtbare Ergebnisse. Mitreißende Musik, motivierende Kursleiter und verschiedene Gewichte spornen zu Höchstleistungen an.
- Pilates: Ein schonendes Übungsprogramm, das vor allem die Tiefen-muskulatur des Rumpfes beansprucht. Spezielle Spannungsübungen verhelfen zu mehr Kraft und Flexibilität und zu einer verbesserten aufrechten Körperhaltung.
- Power Pulse: Dein intensives HIIT-Workout. Maximale Power in kurzer Zeit! Power Pulse kombiniert hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit funktionellen Übungen für Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung. Wechselnde Belastungs- und Erholungsphasen pushen dich an dein Limit und sorgen für sichtbare Ergebnisse. Perfekt für alle, die ein effektives und energiegeladenes Training suchen!
- Rücken Fit: Ziel dieses Kurses ist es, den Rücken zu kräftigen und zu mobilisieren. Einseitiger Belastung im Alltag wird hier der Kampf angesagt. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern wartet ein Mix aus gezielten, wirbelsäulengerechten Übungen mit oder ohne Zusatzgeräten.
- October 2015 Dynamisches Training mit Spaßfaktor! Mit diesem Kurs verbessern wir deine Ausdauer, Koordination und Beinkraft durch abwechslungsreiche Choreografien auf dem Step. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene hier kommst du in Schwung und bringst deinen Kreislauf in Fahrt!
- Stretch: Ein wohltuender Kurs zur Verbesserung deiner Beweglichkeit, Lockerung der Muskulatur und Vorbeugung von Verspannungen. Sanfte Dehnungen und bewusste Atmung schenken dir Leichtigkeit, Entspannung und ein besseres Körpergefühl. Für alle geeignet perfekt als Ausgleich zum Alltag oder Training.
- Superagil: Dieser Kurs vereint das Beste aus drei Trainingswelten. Werde fitter, beweglicher, eben superagil!! Mit unserem brandneuen Trainingsbundle aus dynamischen Faszientraining, Crossfit und Gelenktraining.
- <u>Yoga:</u> Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden innere Ruhe, Körperbewusstsein & Elastizität erzielt.
- <u>Zumba:</u> Tanz dich fit Tanz-Fitness Workout mit garantierten Spaßfaktor als effektives Ganzkörpertraining.
- Gewichtsreduktion/Figur
- Muskelaufbau
- Rücken/Gesundheit 🥏



Öffnungszeiten: