

KURSPLAN

gültig ab 01.02.2025

	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 NEU!		09:15 - 10:00 Rücken Fit	10:30 - 11:30 Bootcamp
NACHMITTAGSKURSE	17:10 - 17:50 Bauch & Rücken intensiv Zeit geändert!	16:30 - 17:15 Kindertanzkurs** (ab 3 Jahre)	16:00 - 17:00 Kindertanzkurs** (ab 7 Jahre)	16:15 - 16:45 HIT NEU!	16:30 - 17:30 Muscle Power NEU!	**von extern Anmeldung erwünscht: kontakt@soul-studios.de www.soul-studios.de ***nutzbar über Mitgliedschaft proagil oder SOUL STUDIOS Pakete
	17:15 - 17:45 Step NEU!					
	18:00 - 19:00 Muscle Power NEU!	17:30 - 18:15 Pilates	18:00 - 18:45 Zumba***	18:00 - 19:00 Fettbrenner	17:45 - 18:15 Bauch Zeit geändert!	
	18:00 - 19:00 Indoor Cycling NEU!	18:30 - 19:15 Zumba***	19:00 - 20:00 Ladies Fit	19:15 - 20:15 SUPERAGIL NEU!	18:30 - 19:30 Functional Training Zeit geändert!	
ABENDKURSE	19:15 - 20:30 Yoga	19:30 - 20:00 Power Pulse NEU!		19:15 - 20:15 Indoor Cycling		



- 1. Kursraum 2. OG
- 2. Kursraum KG
- outdoor

(vorbehaltlich Änderungen)

KURSGUIDE

Finde deine Lieblingsskurse

●●●● **Bauch-Beine-Po:** Effektives Training für eine starke Mitte, straffe Beine und einen festen Po! Unser gelenkschonender Kurs kombiniert gezielte Kräftigungsübungen und funktionelle Bewegungen 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

●●○○ **Bootcamp:** 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.

●●●● **Fettbrenner:** 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.

●●●● **HIT-Training:** Maximale Leistung, minimaler Zeitaufwand Erreiche deine Fitnessziele mit hochintensivem Krafttraining! Beim HIT-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.

●●●● **Ladies Fit:** 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.

●○○○ **Step:** 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!

●●●● **Superagil:** Dieser Kurs vereint das Beste aus drei Trainingswelten. Werde fitter, beweglicher, eben superagil!! Mit unserem brandneuen Trainingsbundle aus dynamischen Faszientraining, Crossfit und Gelenktraining.

○○●● **Yoga:** Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden innere Ruhe, Körperbewusstsein & Elastizität erzielt.

●○○○ **Zumba:** Tanz dich fit – Tanz-Fitness Workout mit garantierten Spaßfaktor als effektives Ganzkörpertraining.

● Gewichtsreduktion/Figur ● Muskelaufbau ● Rücken/Gesundheit ● Entspannung

Öffnungszeiten:

Mo, Do, Fr 08:00 - 21:30 Uhr | Di 13:00 - 21:30 Uhr | Mi 08:00 - 13:00 Uhr & 15:00 - 21:30 Uhr | Sa 09:00 - 15:30 Uhr | So geschlossen