

KURS PLAN

MATCH CENTER ERLEBNISWELT



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Balance Kurs Rückenfit mit Saskia 9:00 – 9:45 Uhr Kursraum	Shape Kurs Body Workout mit Petra 9:30 – 10:15 Uhr Kursraum			Balance Kurs Rückenfit mit Sabine 9:00 – 9:45 Uhr Kursraum	Balance Kurs Yoga mit Sandra M. 8:30 – 9:30 Uhr Kursraum	
	Balance Kurs Yoga mit Petra 10:15 – 11:00 Uhr Kursraum	Power Move Kurs Cycling mit Saskia 10:30 – 11:30 Uhr Kursraum	Power Move Kurs Master Class Trainer im Wechsel 12:15 – 13:30 Uhr Kursraum		<i>14-tägig ungerade Wochen</i>	Balance Kurs Yoga mit Frank 10:30 – 11:45 Uhr Kursraum
Shape Kurs Total Body Workout mit Frank 17:45 – 18:45 Uhr Kursraum	Shape Kurs Bodyshape mit Patti 18:50 – 19:50 Uhr Kursraum	Balance Kurs Stretch mit Saskia 11:30 – 11:50 Uhr Kursraum			<i>NEU ab 10. Oktober 2025</i>	
Power Move Kurs Cycling mit Frank 18:45 – 19:45 Uhr Kursraum	Balance Kurs Mobility & Stretch mit Patti 19:50 – 20:05 Uhr Kursraum	Balance Kurs Yoga mit Eva 18:15 – 19:30 Uhr Kursraum	Shape Kurs Total Body Workout mit Sabine 19:00 – 20:00 Uhr Kursraum	Balance Kurs Core & Mobility mit Sibel 17:00 – 18:00 Uhr Kursraum		
			Power Move Kurs Step Aerobic mit Sabine 20:00 – 20:45 Uhr Kursraum			



KURS PLAN

MATCH CENTER ERLEBNISWELT



BALANCE KURSE

BALANCE KURS RÜCKENFIT

Funktionelles Kräftigungstraining für die gesamte Wirbelsäule, inklusive Bauchmuskulatur, Mobilisation, Gleichgewichtsschulung, Dehnung und Entspannung.

BALANCE KURS YOGA

Ganzheitliches Training für Körper und Geist. Die Kombination aus Dehnung, Kräftigung und Atemtechniken baut Stress ab, verbessert die Konzentration und stärkt das Körperbewusstsein.

BALANCE KURS STRETCH

Gezielte Dehnung der gesamten Skelettmuskulatur zur Verbesserung von Beweglichkeit und Körperhaltung. Ideal als Ausgleich zu kraftbetonten Kursen.

BALANCE KURS MOBILITY & STRETCH

Mobilisation und Dehnung kombiniert mit leichten Kräftigungsübungen – für bessere Beweglichkeit und Haltung.

BALANCE KURS CORE & MOBILITY

Kräftigendes Training für Bauch, Rücken und Beckenboden kombiniert mit Mobility-Übungen – für mehr Stabilität, Beweglichkeit und Leichtigkeit im Alltag und Sport.

SHAPE KURSE

SHAPE KURS BODY WORKOUT

Kräftigendes Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf Straffung und Muskeldefinition. Mit und ohne Kleingeräte.

SHAPE KURS TOTAL BODY WORKOUT

Ganzkörperkräftigung mit Fokus auf Bauch, Beine, Po. Straffend, abwechslungsreich und effektiv.

SHAPE KURS BODYSHAPE

Figurformendes Training zur Straffung und Definition – ideal für alle, die gezielt trainieren möchten.

POWER MOVE KURSE

POWER MOVE KURS CYCLING

Intensives Ausdauertraining auf dem Indoor-Bike. Gelenkschonend, schweißtreibend und effektiv – zu motivierender Musik.

POWER MOVE KURS MASTER CLASS

Zweiteiliger Kurs mit Ausdauertraining (z. B. Step, Spinning) und anschließender Ganzkörperkräftigung mit Kleingeräten.

POWER MOVE KURS STEP AEROBIC

Gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit dem höhenverstellbaren Step – ideal zur Fettverbrennung und für starke Beine & Po.

BEREICHSLEITUNG FITNESS LOUNGE:

Steffi Weinmann

0711.7736227

fitnesslounge@matchcenter.de

Sprechen sie uns bei Fragen jederzeit an.

