

aerobiczone SOMMERKURSPLAN 2026



zone 1 Kreuzlingen | zone 2 Tägerwilen
06.07.26 – 09.08.26
geschlossen

MO	08.30 – 09.25	Step & Tone ***	Denise
	09.30 – 10.25	Pilates ***	Conni
	12.15 – 13.00	Pump	Conni
	17.00 – 17.55	FunTone BBP®	Alicia
	18.00 – 18.55	DeepWORK®	Angi
	19.00 – 19.55	Step & Tone	Denise
	20.00 – 20.55	Zumba®	Geraldine

DI	08.30 – 09.25	Pilates	Andrea
	09.30 – 10.25	FunTone BBP® ***	Alicia
	12.15 – 13.00	Bauch Beine Po	Sanela
	17.00 – 17.55	Zumba®	Vero
	18.00 – 18.55	Tabata Hiit Intervall	Samantha
	19.00 – 19.55	Step	John
	20.00 – 20.55	Pilatesflows®	Oriana

MI	08.30 – 09.25	Zumba® ***	Geraldine
	09.30 – 10.25	Pump ***	Micha
	12.15 – 13.00	Pilates	Yvonne
	17.00 – 17.55	Pump	Vero
	18.00 – 18.55	Total Bodyworkout	Sabine
	19.00 – 20.15	Pilatesflows® & Relax	Célia

DO	08.30 – 09.25	FunTone BBP ***	Alicia & Lissa
	09.45 – 10.40	Yoga	Yvonne
	12.15 – 13.00	Bauch & Rücken	Yvonne
	18.00 – 18.55	Pump	Anne
	19.00 – 19.55	Zumba®	Vero
	20.00 – 20.55	Yoga Flow	Nina

FR	08.30 – 09.30	Pump ***	Samantha
	09.30 – 10.25	Step & Tone***	Denise
	12.15 – 13.00	FunTone/BBP®	Samantha
	18.00 – 18.55	Pilates	Team*

SA	09.30 – 10.25	Bodytoning & Functional	Carlos
	10.45 – 12.00 (2x mtl.)	NEU OUTDOOR PILATES**	Célia & Oriana
	10.45 – 12.00	Yoga	Yvonne

SO	10.00 – 10.55	Fatburner & Hiit Step	Team*
	11.00 – 11.55	Pump	Team*

Renovationsarbeiten Groupfitnessraum:
vom 09. – 11.07. bleibt das Studio Kreuzlingen geschlossen.

* **Team:** unseren Teamplan findest du auf www.aerobiczone.ch oder im Studio.

** **OUTDOOR PILATES:** Der Kurs am 11.07. entfällt bei schlechtem Wetter.

*** **Kinderbetreuung:** Betreuung findet nur in Kreuzlingen statt.

Ohne Voranmeldung!

Änderungen vorbehalten

**5 WOCHEN
SOMMERKURSPLAN**

06.07.26
bis
09.08.26

**OUTDOOR
PILATES ****

06.06. | 20.06.
11.07.** | 25.07.
15.08. | 22.08.

**Seeburgpark
Kreuzlingen**

Bei schlechtem
Wetter findet der Kurs
im Studio statt.

Infos in der
WhatsApp Gruppe:
079 658 73 19

Ab 10.08.

**ALLE KURSE
wieder regulär**

Auch in Tägerwilen

**SPORTSNOW
APP**

Hier siehst Du alle **Kurse, Spezials,
und Vertretungen** im Livekursplan.

Lade Dir die **kostenlose
App** herunter!

Kursplan aerobiczone 2026

AUSDAUER

DANCE4ALL | Coole und schweisstreibende Mischung aller DANCE-Styles erwartet dich! Streetdance, Hip Hop, Reggaton. Du wirst begeistert sein. Alle Dancers kommen auf ihre Kosten. Auch Jugendliche ab 14 Jahren sind herzlich willkommen!

STEP (FATBURNER STEP) | Wir arbeiten mit einer höhenverstellbaren Plattform. Ein sehr gelenkschonendes Training, bei dem du schnell in Form kommst und das dazu viel Spass macht. Einfaches und intensives Ausdauertraining, optimal zur Fettverbrennung.

ZUMBA fitness | ist dynamisch, aufregend, wirkungsvoll und bringt jede Menge Spass! Es ist DIE Lösung für eine schnelle Gewichtsreduzierung und einen straffen Körper. Du verbrennst in kurzer Zeit enorm viele Kalorien durch die Tanzbewegungen zu heisser Latino-Musik. Party-time!

KRAFT & AUSDAUER

TOTAL BODYWORKOUT | Mit unseren Total Bodyworkout und Ganzkörper-Übungen kommst du in Topform. Hier erwartest dich ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenem Equipment entsteht ein abwechslungsreiches und intensives Workout – für Anfänger und Fortgeschrittene. Straffe Arme, ein starker Rücken, durchtrainierte Beine und ein flacher Bauch.

DEEPWORK® | holistic functional Training | Powerprogramm für eine straffe Figur | Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Entspannung. Ein Power-Programm für mehr Fitness und eine straffe Figur. Das Workout macht Laune, ist abwechslungsreich, gleicht aus und treibt dich über die eigenen Grenzen hinaus – eine gute Erfahrung, die das Fitness-Ego stärkt.

PILOXING | Ein schweißtreibendes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, den Körper formt und strafft und das Herz-Kreislauf-System stärkt. Fitness-Box-Elemente fördern Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer. Pilatesbasierte Übungen kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und verbessern die Körperhaltung.

STEP & TONE | Kraft und Ausdauertraining wechseln sich ab. Auch geeignet für Step-Einsteiger und alle, die mit viel Abwechslung zum Ziel kommen wollen.

FUNTONE | das funktionelle und athletische Toning mit viel Fun für alle die schnelle und sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. FunTone trainiert deinen Körper abwechslungsreich und ist die Grundlage für deine Fitness. In 45 Sekunden FunTone Intervallen werden alle Muskelketten beansprucht. Möglichkeiten von FunTone sind: Sensibility, Intensity, und Cardio. Ein Training für ALLE!

TABATA | HIIT INTERVALL | Tabata & HIIT Intervall gilt immer noch als neuer Geheimtipp für eine schnelle und effektive Fettverbrennung mit Nachbrenneffekt. Die Abkürzung HIIT steht für „High Intensity Interval Training“ - ein hochintensives Workout, das auch von Sportwissenschaftlern empfohlen wird. Das Training macht Spass ist einfach und für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

STRONG NATION | Kraft. Cardio. Core. Alles im Beat der Musik. Ein intensives Workout ohne Tanz, dafür mit Power-Moves, Fokus und jeder Menge Energie. Du wirst stärker, kommst in Schwitzen und gehst mit einem richtig guten Gefühl raus.

KRAFT

BAUCH & RÜCKEN | Ein wunderbares Programm für ein starken Rücken und einen flachen Bauch.

BODYTONING & FUNCTIONALTRAINING | Muskulatur straffen, Rücken stärken, Problemzonentraining, allgemeine Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen mit verschiedenen Hilfsmitteln: Step, Hanteln, Tubes, Bodybar, usw.

PUMP | Das einfach ultimative Fitnessprogramm mit Langhanteln. In Kürze Muskulatur straffen und Fett abbauen. Der absolute Gerätetrainersersatz mit besseren Erfolgen.

PILATES | PILATES FLOWS® | Untermalt von Chill-out-Musik führt die sanfte Kräftigung, Dehnung, sowie Haltungs- und Atemtechnik zu einem ausgewogeneren und bewussteren (Er)leben. Deine Tiefenmuskulatur wird trainiert. Pilates FLOWS ist eine Kombination aus Physiotherapie, Osteopathie und Pilates.

BEWEGLICHKEIT & ENSTANNUNG

RÜCKEN MOBILITY & STRETCH | konzentriert sich auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen, damit sich die Teilnehmer*innen länger und noch besser bewegen können. Egal ob Fitness-Fan, eine vielbeschäftigte Mutter oder du voll berufstätig bist, CIRCL MOBILITY™ hilft dir dabei, Stress abzubauen, deinen Bewegungsumfang wieder herzustellen und deine Beweglichkeit zu erneuern.

YOGA | In dieser Yogastunde praktizieren wir Körperübungen (Asanas) die vor allem darauf ausgelegt sind Weichheit und Flexibilität in den Körper zu bringen, Verspannungen zu lösen und ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Begleitet werden diese von einer bewussten und tiefen Atmung. Abgerundet wird die Stunde mit einer kurzen Entspannung oder Meditation um auch den Geist in Einklang mit dem neuen Körpergefühl zu bringen.

aerobiczone TRAININGSTIPPS

- Unsere Choreographien in Step, Fatburner und Dance Aerobic fangen ca. in einem 4-Wochen-Rhythmus immer wieder neu an.
- Unsere Fitness- und Entspannungskurse eignen sich sehr für Neu- und Wiedereinsteiger!
- Wenn du dein Gewicht reduzieren willst, besuche viele Ausdauerlektionen.

Das Instruktor*innen-Team hilft Dir gerne bei der Kursauswahl und Zusammenstellung – damit Du Dein Ziel erreichst. Viel Trinken vor, während und nach dem Training. Mindestens 3-4 Liter am Tag. Zum Training bitte Schweißtüchli und gut gedämpfte Aerobicshuhe benutzen!