

MONTAG		DIENSTAG			MITTWOCH		DONNERSTAG			FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG	
Raum 1	Raum 2/Bad	Raum 1	Raum 2	Bad	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Bad/Outdoor	Raum 1	Raum 2/Bad	Raum 1	Raum 1	Raum 2
9:00-9:40 Rückenfit Flexibar		9:00-9:50 Pilates	8:00-8:45 Sling Training		9:30-10:20 FIT-Mix	9:10-10:25 Yoga nach Feldenkrais NEU	8:30-9:00 FMS Übungskurs	9:00-9:15 Spinning® Intro	8:15-9:15 Aqua Fitness	8:45-9:00 BodyPump™ Intro	9:00-9:45 Sling Training		9:30-10:30 Rückenfit	10:30-10:45 Spinning® Intro
9:45-10:05 Bmw	9:30-10:00 FMS Übungskurs	9:55-10:40 Wirbelsäulen- gymnastik	9:45-10:15 FMS Übungskurs		10:25-11:15 BBP		9:00-10:00 Pilates	9:15-10:00 Spinning® für Einsteiger	9:00-10:00 Nordic Walking	9:00-10:00 BodyPump™			10:30-11:30 FIT-Mix	10:45-11:45 Spinning®
10:10-10:50 Rückenfit Flexibar	11:00-12:00 Aqua Fitness		10:25-10:40 Spinning® Intro		11:20-11:45 Stretch & Relax		10:15-11:00 Rückenfit	10:15-10:45 Blackroll Kurs		10:15-11:30 Yoga	11:00-12:00 Aqua Fitness			
10:50-11:15 Stretch & Relax			10:40-11:40 Spinning®			13:00-13:30 FMS Übungskurs	11:00-11:30 Stretch & Relax					14:30-15:30 BodyPump™ NEU (ab Mai)		
	17:00-17:30 FMS Übungskurs		17:30-18:00 FMS Übungskurs		17:45-18:00 BodyPump™Intro					17:00-17:25 Bmw	16:00-16:30 FMS Übungskurs			
18:15-18:25 BodyPump™ Intro	18:00-18:55 Fatburner	18:00-18:45 Pilates	18:00-18:45 Sling Training		18:00-19:00 BodyPump™		18:00-18:45 BBP	18:10-19:05 Faszien- gymnastik		17:30-18:10 Wirbelsäulen- gymnastik				
18:25-19:25 BodyPump™	19:00-19:30 Stretch & Relax	18:50-19:40 Zumba®	19:00-19:50 Rückenfit		19:15-20:00 Step Basic		18:50-19:40 Fatburner	19:10-20:10 Spinning®		18:10-18:30 Stretch & Relax				
	19:45-20:45 Spinning®	19:45-20:45 Yoga		19:00-20:00 Aqua Fitness	20:00-20:15 Blackroll Kurs	19:15-20:45 Long- Spinning®	19:45-20:30 Pilates	20:15-20:45 FMS Übungskurs	20:00-21:00 Aqua Fitness					
					20:15-21:00 Summer Fit NEU (ab 19.04)									

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag,
Donnerstag, Freitag
7:00 - 22:00 Uhr

Mittwoch
9:00 - 22:00 Uhr

Samstag
14:00 - 19:00 Uhr

Sonntag
9:00 - 15:00 Uhr

SERVICE TELEFON

07145 91 53770

• Aqua Fitness, Spinning®, BodyPump™ und Sling Training mit Voranmeldung am selben Tag, Anmeldung für Sonntags-Spinnungskurse samstags unter 07145 91 53770.

KRÄFTIGUNGSKURSE

BodyPump™

Ein athletisches Ganzkörpertraining mit Langhanteln, das den Fettabbau fördert und vor allem die Kraftausdauer und die Körperhaltung verbessert. **Zielgruppe:** Für Einsteiger und Fortgeschrittene **Vor der ersten BodyPump™ Stunde ist eine Intro-Stunde Pflicht.**

BBP (Bauch, Beine, Po)

Gezieltes Training zur Formung und Straffung der Bereiche Bauch, Beine und Po. **Zielgruppe:** Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bmw (Bauch muss weg!)

Spezielles Training der gesamten Rumpfmuskulatur, mit dem Ziel die Körperpartie zu kräftigen, zu stabilisieren und zu definieren. **Zielgruppe:** Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Rückenfit / Rückenfit Flexibar

Gezieltes Training mit Kleingeräten / Flexibar zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Rumpfstabilisation. **Zielgruppe:** Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Wirbelsäulengymnastik

Optimales Rückentraining mit hohem Gesundheitswert. Das gezielte Training kann Beschwerden vorbeugen oder bestehende Probleme beheben. **Zielgruppe:** Für alle, die aktiv Rückenproblemen vorbeugen oder diese beheben wollen

Pilates

Das Ganzkörpertraining verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen und aktiviert die tiefer liegenden Bauchmuskeln. Körperhaltung, Koordination und Stabilität werden verbessert. **Zielgruppe:** Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sling Training

Intensives Ganzkörpertraining, bei dem die Effekte eines freien Krafttrainings mit denen eines sensorischen Trainings kombiniert werden. Dabei werden vor allem die tiefliegenden Muskeln trainiert. **Zielgruppe:** Für Einsteiger und Fortgeschrittene

AUSDAUERKURSE

Spinning® / Long Spinning®
Beim Spinning® wird das Radtraining auf der Straße im Kursraum bei fetziger Musik simuliert. Durch systematische Pulskontrolle wird das Herz-Kreislaufsystem optimal trainiert. **Zielgruppe:** Für Einsteiger und Fortgeschrittene. **Vor der ersten Stunde Intro-Stunde besuchen.**

Step Basic

Intensives Herz-Kreislauftraining auf dem Step zur Fettverbrennung, Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur sowie zur Verbesserung der Kondition und Koordination. **Zielgruppe:** Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Zumba® heißt "sich bewegen und Spaß haben".

Schrittkombinationen aus Tanzstilen wie Salsa, Samba, Merengue oder Hip-hop auf fetzige Musik reißen mit und führen zu blendender Laune! **Zielgruppe:** Für alle, die gerne tanzen

Fit-Mix

Fröhlicher Mix aus verschiedenen Ausdauerkursen mit einfachen Schrittkombinationen aus Aerobic und Step zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Stoffwechsellagerung. **Zielgruppe:** Für alle, die Spaß an der Bewegung haben

Fatburner

Spezieller Kurs zur Fettverbrennung, bei dem Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining kombiniert werden. Mix aus Step-Aerobic Elementen und Kraftübungen mit Kleingeräten. **Zielgruppe:** Für alle, die ihren Stoffwechsel anregen möchten

Summer Fit (NEU ab 19.04.)

Schwungvolles Powertraining mit hohem Spaßfaktor, um sich für den Sommer in Form zu bringen. Zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Koordination. **Zielgruppe:** Für alle, die sich auspowern möchten

Aqua Fitness

Dynamisches Ganzkörpertraining im Wasser mit hohem Spaßfaktor zur Kräftigung der Muskulatur, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Anregung des Fettstoffwechsels sowie zur Stabilisierung der Gelenke. **Zielgruppe:** Für Einsteiger und Fortgeschrittene

ENTSPANNUNG UND DEHNUNG

Stretch & Relax

Stretching führt zu einer verbesserten Mobilität sowie einer erhöhten Leistungsfähigkeit und dient zum Ausgleich von einseitigen Belastungen. **Zielgruppe:** Für alle geeignet

Yoga

Yoga bedeutet Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Bewegung und Atmung werden synchronisiert, so dass die Asanas (Haltungen) geschmeidig ineinander übergehen. **Zielgruppe:** Für alle, die zur Ruhe kommen und neue Kraft sammeln wollen

Yoga nach Feldenkrais

Dynamisches Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor zur Kräftigung der Muskulatur, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Anregung des Fettstoffwechsels sowie zur Stabilisierung der Gelenke. **Zielgruppe:** Für alle Altersgruppen geeignet

Faszien-gymnastik

Durch gezielte Übungen werden verklebte und verspannte Faszien gelöst und die daraus resultierenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen positiv beeinflusst. **Zielgruppe:** Für alle geeignet

Black Roll®

Kurs zur Verbesserung der Leistungs- und Regenerationsfähigkeit sowie der Flexibilität der Muskulatur mit Hilfe der Black Roll®. **Zielgruppe:** Für alle geeignet

FMS Übungskurs

Für alle, die nach dem Fitnessstest ihre individuellen Übungsreihen (Corrective Exercises) unter Anleitung absolvieren wollen. **Zielgruppe:** Für alle, die bereits einen Fitnessstest absolviert haben