

MONTAG	
Raum 1	Raum 2/Bad
9:00-9:40 Rückenfit Flexibar	8:30-9:00 FMS Übungskurs
9:45-10:05 Bmw	9:10-10:15 Yoga nach Feldenkrais NEU
10:10-10:50 Rückenfit Flexibar	11:00-12:00 Aqua Fitness
10:50-11:15 Stretch & Relax	
	17:00-17:30 FMS Übungskurs
18:15-18:25 BodyPump™ Intro	18:00-18:55 Fatburner
18:25-19:25 BodyPump™	19:00-19:30 Stretch & Relax
	19:45-20:45 Spinning®

DIENSTAG		
Raum 1	Raum 2	Bad
9:00-9:50 Pilates	8:00-8:45 Sling Training	
9:55-10:40 Wirbelsäulen- gymnastik	9:45-10:15 FMS Übungskurs	
	10:25-10:40 Spinning® Intro	
	10:40-11:40 Spinning®	
	17:30-18:00 FMS Übungskurs	
18:00-18:45 Pilates	18:00-18:45 Sling Training	
18:50-19:40 Zumba®	19:00-19:50 Rückenfit	
19:45-20:45 Yoga		19:00-20:00 Aqua Fitness

MITTWOCH	
Raum 1	Raum 2
9:10-10:25 Yoga nach Feldenkrais	9:30-10:20 FIT-Mix
10:25-11:15 BBP	
11:20-11:45 Stretch & Relax	
	13:00-13:30 FMS Übungskurs
17:45-18:00 BodyPump™Intro	
18:00-19:00 BodyPump™	
19:15-20:00 Step Basic	
20:00-20:15 Blackroll Kurs	19:15-20:45 Long- Spinning®
20:15-21:00 Summer Fit	

DONNERSTAG		
Raum 1	Raum 2	Bad/Outdoor
8:30-9:00 FMS Übungskurs	8:45-9:00 Spinning® Intro	8:15-9:15 Aqua Fitness
9:00-10:00 Pilates	9:00-10:00 Spinning® für Einsteiger	9:00-10:00 Nordic Walking
10:15-11:00 Rückenfit		
11:00-11:30 Stretch & Relax		
18:00-18:45 BBP	18:10-19:05 Entspannter Rücken NEU	
18:50-19:40 Fatburner	19:10-20:10 Spinning®	
19:45-20:30 Pilates	20:15-20:45 FMS Übungskurs	20:00-21:00 Aqua Fitness

FREITAG	
Raum 1	Raum 2/Bad
8:45-9:00 BodyPump™ Intro	8:45-9:45 Training NEU
9:00-10:00 BodyPump™	
10:15-11:30 Yoga	11:00-12:00 Aqua Fitness
17:00-17:25 Bmw	16:00-16:30 FMS Übungskurs
17:30-18:10 Wirbelsäulen- gymnastik	
18:10-18:30 Stretch & Relax	

SAMSTAG		
Raum 1	Raum 1	Raum 2
	9:30-10:30 Rückenfit	10:30-10:45 Spinning® Intro
	10:30-11:30 FIT-Mix	10:45-11:45 Spinning®
14:30-15:30 BodyPump™		

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 53 770

• Aqua Fitness, Spinning®, BodyPump™ und Sling Training mit Voranmeldung am selben Tag, Anmeldung für Sonntags-Spinnungskurse samstags unter 07145 - 91 53 770

KRÄFTIGUNGSKURSE

BodyPump™
Athletisches Ganzkörpertraining mit Langhanteln, fördert den Fettabbau, verbessert die Kraftausdauer und die Körperhaltung.
Intro-Stunde ist Pflicht.

BBP (Bauch, Beine, Po)
Gezieltes Training zur Formung und Straffung der Bereiche Bauch, Beine und Po.

Bmw (Bauch muss weg!)
Spezielles Training der gesamten Rumpfmuskulatur, mit dem Ziel die Körperpartie zu kräftigen, zu stabilisieren und zu definieren.

Rückenfit / Rückenfit Flexibar
Gezieltes Training mit Kleingeräten / Flexibar zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Rumpfstabilisation.

Wirbelsäulengymnastik
Optimales Rückentraining mit hohem Gesundheitswert. Kann Beschwerden vorbeugen oder bestehende Probleme beheben.

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.

Sling Training
Intensives Ganzkörpertraining, bei dem die Effekte eines freien Krafttrainings mit denen eines sensomotorischen Trainings kombiniert werden. Dabei werden vor allem die tiefliegenden Muskeln trainiert.

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.
Intro-Stunde ist Pflicht.

Step Basic
Intensives Herz-Kreislauftraining auf dem Step zur Fettverbrennung, Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur sowie zur Verbesserung der Kondition und Koordination.

Zumba® heißt "sich bewegen und Spaß haben". Schrittcombinationen aus Tanzstilen wie Salsa, Samba, Merengue oder Hiphop auf fetzige Musik reißen mit und führen zu blendender Laune!

Fit-Mix
Fröhlicher Mix aus verschiedenen Ausdauerkursen mit einfachen Schrittcombinationen aus Aerobic und Step zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Stoffwechselanregung.

Fatburner
Spezieller Kurs zur Fettverbrennung, bei dem Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining kombiniert werden. Mix aus Step-Aerobic Elementen und Kraftübungen mit Kleingeräten.

Summer Fit
Schwungvolles Powertraining mit hohem Spaßfaktor. Verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination.

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.

ENTSPANNUNG UND DEHNUNG

Stretch & Relax
Führt zu einer verbesserten Mobilität sowie einer erhöhten Leistungsfähigkeit und dient zum Ausgleich von einseitigen Belastungen.

Yoga
Yoga bedeutet Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Bewegung und Atmung werden synchronisiert, so dass die Asanas (Haltungen) geschmeidig ineinander übergehen.

Yoga nach Feldenkrais
Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt, so dass eingefahrene Bewegungsmuster erkannt und durchbrochen werden.

Entspannter Rücken
- schonendes Rückentraining
Durch gezielte Übungen können Verspannungen und Verklebungen im fasziellen Gewebe gelöst werden. Die daraus resultierenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen werden positiv beeinflusst. Spüre in jeder Stunde wie sich der Körper besser und entspannter anfühlt.

Black Roll®
Kurs zur Verbesserung der Leistungs- und Regenerationsfähigkeit sowie der Flexibilität der Muskulatur mit Hilfe der Black Roll®.

FMS Übungskurs
Für alle, die nach dem Fitnessstest ihre individuellen Übungsreihen (Corrective Exercises) unter Anleitung absolvieren wollen.