

MONTAG		DIENSTAG			MITTWOCH		DONNERSTAG			FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG	
Raum 1	Raum 2/Bad	Raum 1	Raum 2	Bad/Outdoor	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Bad/Outdoor	Raum 1	Raum 2/Bad	Raum 1	Raum 1	Raum 2
9:00-9:45 Rückenfit Flexibar		9:00-10:00 Pilates	8:00-9:00 Sling Training		9:15-10:30 Yoga nach Feldenkrais	9:30-10:30 FIT-Mix		8:45-9:00 Cycling Intro		8:45-9:00 BodyPump™ Intro	8:30-9:30 Sling Training		9:30-10:30 Rückenfit	10:30-10:45 Cycling Intro
9:45-10:15 Bmw	9:15-10:30 Yoga nach Feldenkrais	10:00-10:45 Wirbelsäulen- gymnastik	9:00-10:00 Arthrosekurs			10:30-11:15 BBP	9:00-10:00 Pilates	9:00-10:00 Cycling für Einsteiger	9:00-10:00 Nordic Walking	9:00-10:00 BodyPump™			10:30-11:30 FIT-Mix	10:45-11:45 Cycling
10:15-11:00 Rückenfit Flexibar		10:45-11:30 Wirbelsäulen- gymnastik	10:30-10:45 Cycling Intro			11:15-11:45 Stretch & Relax	10:15-11:00 Rückenfit			10:15-11:15 Yoga				
11:00-11:30 Stretch & Relax			10:45-11:45 Cycling											
					17:45-18:00 BodyPump™Intro					17:00-17:30 Bmw				
					18:00-19:00 BodyPump™									
18:15-18:30 BodyPump™ Intro	18:00-19:00 Fit-Mix NEU	18:00-18:45 Pilates	18:00-19:00 Sling Training		19:15-20:00 Step Basic			18:00-19:00 Rückenfit		17:30-18:10 Wirbelsäulen- gymnastik				
18:30-19:30 BodyPump™	19:00-19:30 Stretch & Relax	18:45-19:45 Zumba®	19:00-20:00 Rückenfit		20:00-20:15 Blackroll Kurs	19:15-20:45 Long- Cycling	19:00-20:00 Fatburner	19:15-20:15 Cycling		18:10-18:30 Stretch & Relax				
	19:45-20:45 Cycling	19:45-20:45 Yoga			20:15-21:00 Sommer Fit		20:00-20:45 Pilates							

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo / Di / Do / Fr
7:00 - 22:00 Uhr
 Mi **9:00 - 22:00 Uhr**
 Sa **14:00 - 19:00 Uhr**
 So **9:00 - 15:00 Uhr**

SERVICE TELEFON

07145 - 91 53 770

Aufgrund der aktuellen Corona-Verordnung gelten bis auf Weiteres folgende Regeln:

- Kursteilnahme nur **nach Voranmeldung**
- Die maximale Teilnehmerzahl je Kurs beträgt 10 Personen (Abstandsregel!)
- Bitte kommt 15 Minuten vor Kursstart

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

Cycling / Long Cycling
 Beim Cycling 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". Schrittkombinationen aus Tanzstilen wie Salsa, Samba, Merengue oder Hip-hop auf fetzige Musik reißen mit und führen zu blendender Laune!

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

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

Weitere Infos zu den besonderen Auflagen und Hygiene-Vorschriften für Fitnessstudios findet Ihr unter www.ortema-medicalfitness.de

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

Arthrosekurs
 Durch gezieltes Training der entsprechenden Muskulatur werden Gelenke entlastet, Schmerzen reduziert und der Körper wird leistungsfähiger.

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.

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