

KURSPLAN Stand: September 2024 / Änderungen vorbehalten

MONTAG	
Raum 1 (MF)	Bad/Kurs1 (AR)
9:00-10:00	
Guten-Morgen-Yoga	
10:00-10:30	
Bmw	
10:30-11:15	
Rückenfit Flexibar	
11:15-11:45	11:00-12:00
Stretch & Relax	Aqua Fitness
	17:00-18:00
	Aqua Fitness
18:00-19:00	
BodyPump™	
19:15-20:30	19:00-20:00
Cycling Intro	FIT-Mix
	20:00-20:30
	Stretch & Relax

DIENSTAG		
Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Bad
8:00-8:45	8:00-9:00	
Wirbelsäulengymnastik	Sling Training	
8:45-9:45	9:00-10:00	
Pilates	Arthrosekurs	
9:45-10:30		
Wirbelsäulengymnastik		
10:45-11:45		
Cycling		
18:00-18:45	18:00-19:00	
Pilates	Sling Training	
18:45-19:45	19:00-20:00	19:00-20:00
Zumba®	Rückenfit	Aqua Fitness
19:45-20:45		
Yoga		

MITTWOCH		
Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Kurs 2 (AR)
8:30-9:30		
Flow-Yoga		
9:30-10:30		
FIT-Mix		
10:30-11:15		
BBP		
11:15-11:45		
Stretch & Relax		
17:45-18:00	19:15-20:00	
BodyPump™ Intro	Step Basic	
18:00-19:00	20:00-20:15	
BodyPump™	Blackroll	
19:15-20:45		
Long-Cycling		

DONNERSTAG		
Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Bad / Outdoor
	8:00-9:00	8:15-9:15
	Arthrosekurs	Aqua Fitness
	NEU	
9:00-10:00		9:00-10:00
Cycling		Nordic Walking
10:15-11:00		
Rückenfit		
11:00-11:30		
Stretch & Relax		
18:00-19:00	18:30-19:30	
Rückenfit	HIIT	
19:15-20:15		
Cycling		
		20:00-21:00
		Aqua Fitness

FREITAG	
Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)
	8:00-9:00
	Sling Training
9:00-10:00	
BodyPump™	
10:15-11:15	
Yoga	
	11:00-12:00
	Aqua Fitness
17:00-17:30	
Bmw	
17:30-18:10	
Wirbelsäulengymnastik	
18:10-18:30	
Stretch & Relax	

SONNTAG	
Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)
	9:30-10:30
	Rückenfit
10:30-10:45	10:30-11:30
Cycling Intro	FIT-Mix
10:45-11:45	
Cycling	
ÖFFNUNGSZEITEN	
Mo / Di / Do / Fr	
	7:00 - 22:00 Uhr
Mi	8:30 - 22:00 Uhr
Sa	14:00 - 19:00 Uhr
So	9:00 - 15:00 Uhr
MEDICAL FITNESS APP	
„ClubConnector“ App runterladen. App öffnen und QR-Code scannen.	
	
Auf „Kursplan und Buchung“ klicken. Geforderte Daten eingeben und loslegen!	
	

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 sensorischen Trainings kombiniert werden. Dabei werden vor allem die tiefliegenden Muskeln trainiert.

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

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 Hiphop 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.

HIIT
High Intensity Interval Training - wird vorwiegend als Trainingsmethode im Kraft- und Fitnesssport eingesetzt. HIIT hat den Vorteil, dass die Trainingseinheiten besonders kurz und intensiv gestaltet werden.

Aqua Fitness
Dynamisches Ganzkörpertraining mit Tanzelementen im Wasser. Es dient der Kräftigung der Muskulatur, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Anregung des Fettstoffwechsels sowie zur Stabilisierung der Gelenke. Hoher Spaßfaktor garantiert!

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

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

Guten-Morgen-Yoga
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®.

Bitte beachten:
Kursteilnahme nur nach Voranmeldung über unsere App oder telefonisch.