

# Herbst & Winterkursplan 2017/2018



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 - 10:15 Zumba Manuela	9:00 - 09:45 Reha Sport Gruppe Irmgard	9:00 - 09:45 Reha Sport Gruppe Manuela	9:00 - 09:45 Reha Sport Gruppe Gabi	8:45 - 09:30 Reha Sport Gruppe Manuela	
10:15 - 11:00 BBP Manuela	10:15 - 11:00 Pilates Christine	10:00 - 11:00 Golden Yoga Ulrike	10:00 - 10:45 Body - Workout Gabi	9:30 - 10:20 Wirbelsäule Christine	
11:00 - 11:20 Faszien - Stretching Manuela	11.00 - 12.00 10 x Fitness-Vital		10:45 - 11:00 Bauch Gabi		15:00 - 16:00 Body -Workout Gabi, Manuela, Moni
	12.00 - 13.00 10 x Faszienkurs				
17:00 - 17:45 Reha Sport Gruppe Christine	17:00 -17:45 Reha Sport Gruppe Manuela		17.00 - 18.00 10x Rückenschule Christine		<b>Sonntag</b>
18:00 - 19:00 10x Rückenschule Christine	17.45 - 18.45 10x Faszienkurs Jenny	17:15 - 17:30 Bauch Manuela	18:10 - 19:10 10x Beckenbodenschule Christine		
	18.50 - 19.50 10x Fitness-Vital Jenny	17:30 - 18:15 Zumba Manuela	19:15 - 19:30 Bauch Manuela	18:00 - 19:00 Qigong Sigrun	17:30 - 18:30 Indoor Cycling Wolfgang, Tom, Axel
19:15 - 20:15 Indoor Cycling Tom	18:45 - 19:45 Aroha - Mix Ulrike	18:15 - 19:00 Body - Workout Manuela	19:30 - 20:15 Zumba Manuela	19:00 - 20:30 Indoor Cycling Axel	
	19:45 - 20:45 Yoga - Workout Ulrike	19:15 - 20:15 Indoor Cycling Wolfgang	20:15- 20:35 Faszien - Stretching Manuela		

**Alle Kurse finden ab drei Teilnehmern statt!**

Öffnungszeiten vom 01. Oktober bis 30. April

<b>Fitness</b>	<b>Mo- Fr</b>	07:30 - 22:00 Uhr	<b>Sa</b>	13:00 - 19:00 Uhr	<b>So</b>	15:00 - 22:00 Uhr
<b>Sauna</b>	<b>Mo, Do</b>	10:00 - 22:00 Uhr	<b>Di, Mi, Fr</b>	15:00 - 22:00 Uhr	<b>Sa</b>	13:00 - 19:00 Uhr
	<b>Mo</b>	10:00 - 20:00 Uhr	<b>DAMENSAUNA</b>		<b>So</b>	15:00 - 22:00 Uhr



# KURSPLANBESCHREIBUNG



## Aroha Mix

Es erwartet dich ein bunter Mix aus Cardio, Kraft & Faszientraining. Ein ausgewogenes & effektives Workout für den ganzen Körper.

## Body - Workout

In diesem Kurs erwartet euch ein abwechslungsreiches, schweißtreibendes Ganzkörpertraining. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Fitness & Ausdauer sowie eine gezielte Kräftigung der Muskulatur. Power bis zur letzten Minute ist die Devise.

## Bauch - Beine - Po

In dieser Stunde zur Straffung und Festigung der Problemzonen geht es den Fettpölsterchen an den Kragen.

## Bauch

Ein kurzes & knackiges Workout. Schwerpunkt sind Kräftigungsübungen für die komplette Bauchmuskulatur.

## Faszien -Stretching

Hilft nicht nur bei Verspannungen und Rückenbeschwerden, sondern fördert auch die Beweglichkeit und einen Nachhaltigen Stressabbau. Für ein rundum gesunden Körper.

## Golden Yoga

Sanfte, dynamisches Yoga für mehr Körperbewusstsein, Kraft & Stabilität. Für jeden geeignet & endet mit einer wunderbaren Entspannung.

## Indoor Cycling

Ist ein gruppendynamisches und unheimlich motivierendes Fahrradprogramm. Es findet ein Ausdauer- und Verbrennungstraining der besonderen Art statt. Zu motivierender Musik werden Berge bestiegen und Abfahrten rasant.

## Yoga - Workout

Kraftvoll und dynamisch; ein überraschend anderes Workout für Körper, Geist und Seele. Erlebe eine spannende Kombination aus einem Ganzkörperworkout und schule ein ganz neues Körpergefühl.

## Pilates

Zu den grundlegenden Prinzipien der Pilatesübungen zählt eine bewusste Atmung ins Zwerchfell, die Zentrierung auf die Muskel der Körpermitte (Core = Kern), einer Harmonisierung von Körper und Geist, sowie einen Bewegungsfluss zwischen den verschiedenen Übungen.

## Qigong

Ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept und führt zu Ruhe und Ausgeglichenheit. Gleichgewichtsübungen stärken den gesamten Bewegungsapparat; die fließenden Übungen fördern die Koordination und die Gehirnvernetzung.

## Wirbelsäule

Mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung & Flexibilität, für einen gesunden Rücken und einen straffen Bauch.

## Zumba

Mit Spaß und Partystimmung werden viele Kalorien verbrannt. Der Körper wird gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Man erlernt die Basisschritte verschiedener Tanzstile und genießt die heißen Rhythmen Lateinamerikas.

