

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
8:00 – 8:55 WSG Mix								8:00 – 8:55 WSG Mix			
9:00 – 9:55 WSG Männer				9:00 – 9:55 Fit im Alter		9:00 – 9:50 Rehasport mit Verordnung		9:00 – 9:55 WSG Mix			
10:00 – 10:55 WSG Frauen		10:00 – 10:50 Rehasport mit Verordnung		10:00 – 10:50 Rehasport mit Verordnung		10:00 – 11:30 Qigong		10:00 – 10:55 WSG Mix		10:00 – 12:00 Karate	
16:30 – 17:15 Functional Training NEU	16:30 – 17:30 Kindersport 3–4 Jahre *	16:30 – 17:25 Pilates	16:30 – 17:30 Kindersport 4–6 Jahre *								
		17:30 – 18:25 Bauch / Rückenfit			17:30 – 18:25 Langhantel Einsteiger NEU			17:25 – 17:55 Stretch / Relax			
	18:30 – 19:25 Bauch / Rückenfit	18:30 – 19:30 Step	18:30 – 19:30 Body Drill	18:00 – 18:50 Rehasport mit Verordnung		18:00 – 18:50 Rehasport mit Verordnung		18:00 – 18:55 Pilates			
19:00 – 20:30 Qigong	19:30 – 20:30 Body Styling	19:30 – 20:20 Rehasport mit Verordnung		19:00 – 19:50 Rehasport mit Verordnung	19:00 – 19:55 Zumba®	19:00 – 19:55 Body Workout Einsteiger	19:00 – 20:00 Indoor Cycling *	19:00 – 19:25 BBP xpress !			16:30 – 17:25 Zumba®
					20:00 – 20:55 Zumba®	20:00 – 20:55 Body Workout Fortgeschritten		19:30 – 20:15 Dance Aerobic Fortgeschritten	20:00 – 20:55 Langhantel Fortgeschritten		
										17:30 – 18:25 WSG ab 4. März NEU	17:30 – 18:25 Zumba®
										18:30 – 19:00 Bauch-Intensiv ab 4. März NEU	

Rücken · Haltung
Beweglichkeit

Herzkreislauf · Ausdauer
Fettverbrennung

Kraft · Muskelstraffung
Muskelaufbau

Rehasport

Entspannung

Selbstverteidigung
Kondition · Kraft

Kindersport

! Vor diesem Kurs Bitte aufwärmen, da der Kurs sofort mit Kräftigungsübungen anfängt. Also vorher 10 Minuten auf das Rad, den Crosstrainer oder auf das Laufband.

* Anmeldung erforderlich:
Bitte melden Sie sich oder Ihr Kind verbindlich am Tag des Kurses ab 9 Uhr bei uns an.
Alle Fitnesskurse sind für unsere Mitglieder inklusive!

Kursbeschreibung

Liebe Mitglieder und Gäste, wir wünschen Ihnen viel Freude in unseren Kursen.
Bei Fragen zum Kursplan wenden Sie sich bitte an die Kursberatung:
Jan Resimius – Telefon 03501 790017

Bauch-Intensiv

Kurze und intensive Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

Bauch/Rückenfit

Dieses ausgewogene Training der Rumpfmuskulatur ist der ideale Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit. (für Jedermann)

Bauch-Beine-Po xpress

Kurze und intensive Kräftigung und Straffung der großen Muskelgruppen, dazu verwendet man sein eigenes Körpergewicht oder Zusatzgeräte. (für Jedermann)

Body Styling

In dieser Kräftigungsstunde werden die großen Muskelgruppen des Körpers trainiert, dazu verwenden wir unser eigenes Körpergewicht oder kleine Zusatzgeräte. (für Jedermann)

Body Workout

Zu mitreißender Musik und der Verwendung von Zusatzgeräten werden Kraft und Kondition trainiert, abgerundet wird das Ganze mit Stretching. (Einsteiger und Fortgeschrittene)

Body Drill

Der ausdauer- und kraftorientierte Kurs mit Elementen des Kick-boxens und jeder Menge Spaß. (für Jedermann)

Dance Aerobic

Spaß pur! Hier werden bekannte Aerobic-Schritte aufgepeppt und in verschiedenen, individuellen Choreografien umgesetzt. (für Fortgeschrittene)

Functional Training

Bei diesem Kurs trainieren wir mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Es werden Muskelketten angesteuert und spezifische Bewegungsabläufe verbessert, damit verringert man das Verletzungsrisiko und steigert die Leistungsfähigkeit. (für Jedermann)

Fit im Alter

Verschiedene Übungen zur Erhaltung der Muskelkraft und Dehnbarkeit auch im Alter. (Best Ager +40))

Indoor Cycling

Training auf Standfahrrädern mit Musik. Ziel in dieser Stunde ist der Aufbau und die Erhaltung der Grundlagenausdauer. Das Streckenprofil weist überwiegend flaches Terrain auf, und die Belastungsgrenze liegt bei ca. 75 % der maximalen Herzfrequenz. (für Jedermann)
* Anmeldung notwendig

Karate

Grundkurs zur Selbstverteidigung für Männer und Frauen ab 16 bis 60 Jahre. Verhalten in Gefahrensituationen für Ihre Sicherheit und Selbstvertrauen, Verbesserung der allgemeinen Fitness. (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

Kindersport (3–4 Jahre / 4–6 Jahre)

Tanz, Bewegung, Geschick, Entspannung und vieles mehr. Was wir Erwachsene Fitness nennen, ist für Kinder die ganz natürliche Lust am Bewegen. Wir bieten wechselnde Kinder-Special, in denen spielerischer Spaß und Bewegung die Hauptsache sind. Hier können die Kids toben und sich bewegen wie die Großen, während die Eltern einmal Zeit für sich und ihre Gesundheit haben.
* Anmeldung notwendig

Langhantel Workout

Das Langhanteltraining mit energiegeladener Musik bringt den Körper in Form und verbessert die Kraftausdauer deutlich. Begeisternde Übungsabfolgen und passende Musik begleiten durch die Class voller Dynamik, Power und Fun. Für jeden geeignet der sein persönliches Fitnesstraining optimieren möchte.

Pilates

Die Übungen von Joseph Pilates kräftigen vor allem die tiefliegenden Muskelschichten und trainieren eine ausgewogene Beweglichkeit. Aus unserer Mitte heraus gestärkt lässt sich der Alltag mit mehr Ruhe und Leichtigkeit bewältigen. (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

Qigong

Kann den Rücken kräftigen, entgiften und verjüngen, hilft beim Abnehmen, stärkt die Koordinationsfähigkeit, baut Stress ab und ist für jedes Alter geeignet. (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

Step

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Stepbrett! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Po- u. Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt. Dieser Kurs macht einfach Spaß und verbessert Kondition, Koordination und die Beweglichkeit. (für Jedermann)

Stretch & Relax

Dehnungs- und Beweglichkeitstraining der zur Verkürzung neigenden Muskeln. (für Jedermann)

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung der Stütz- und Muskulatur und Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskeln sowie Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. (für Jedermann)

Zumba Fitness®

Dieses Workout verbindet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer lateinamerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco machen Spaß und bringen die Stimmung in den Kursräumen zum Kochen. (Einsteiger & Fortgeschritten)