

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG		
	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	GYM 1	GYM 2	
09:00					9:30   70' SHAPE		9:30   45' WIGY		9:30   45' MULI		9:00   45' BOWO		9:00   45' WIGY	8:30   45' WIGY	09:00
10:00			10:00   70' BBP				10:15   45' BOWO		10:15   70' PILATES		10:00   70' SHAPE	10:00   70' Strong by Zumba	10:00   70' BBP CHOREO	9:30   45' SHAPE	10:00
11:00					11:00   45' WIGY										11:00
12:00					12:00   90' PILATES & YOGA										12:00
13:00															13:00
14:00	14:00   90' OSTEO		14:00   45' WIGY	14:00   45' WIGY	14:00   45' FIT 100	14:00   45' PILATES BA	14:00   90' OSTEO		14:00   45' FITBALL						14:00
15:00			15:00   45' MULI	15:00   45' ZUMBA GOLD		15:00   45' PILATES			15:00   45' WIGY & FASZIEN	15:30   70' BOWO	15:00   45' WIGY		15:30   45' WIGY		15:00
16:00	16:00   45' BOWO	16:15   70' QIGONG	16:00   45' BOWO	16:00   45' PILATES	16:00   45' WIGY	16:00   45' PILATES F	16:00   45' WIGY+		16:00   70' SHAPE		16:00   45' SHAPE		16:30   45' BOTO		16:00
17:00	17:00   45' BOTO	17:30   60' ZUMBA	17:00   45' WIGY+	17:30   90' BBP CHOREO	17:00   45' BOWO	17:00   70' SHAPE	17:00   45' BOWO		17:15   20' BAUCH-X						17:00
18:00	18:00   70' BBP	18:45   90' PUMP	18:00   60' DANCE- FIT		18:00   45' WIGY	18:30   60' ZUMBA	18:00   45' PILATES	18:00   45' SHAPE	18:00   90' FIT INTERVALL	18:00   90' YOGA					18:00
19:00	19:15   45' WIGY		19:15   45' CROSS FITNESS	19:00   90' YOGA	19:00   90' FIT INTERVALL		19:00   90' YIN YOGA	19:00   45' CROSS FITNESS	19:30   60' ZUMBA	19:30   60' ORIENT DANCE					19:00
20:00															20:00

GYM 1 Gymnastiksaal 1. Stock GYM 2 Gymnastiksaal Erdgeschoß

Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich! Das Feiertagsprogramm wird an der Rezeption und auf der Webseite gesondert bekannt gegeben!

<b>INDOORCYCLING</b>   45' Mehrzweckraum 3. Stock Anmeldung erforderlich	MO 17:30 DI 18:00 MI 19:00 DO 19:00 FR 17:00	<b>NORDIC WALKING</b>   90' Treffpunkt: Rezeption	MI 17:30	<b>POOLGYMNASTIK</b>   35' Schwimmhalle	DI 17:00 MI 18:45 DO 17:50
		<b>WANDERTERMINE</b>	lt. Plan		

KURSNAME	Termine Kurzbeschreibung	Intensität
<b>BAUCH-X</b> Bauch-Express	<b>Fr 17:15</b> Zwanzig Minuten Bauch Intensiv-Training	3-4
<b>BBP</b> Bauch Bein Po	<b>Mo 18:00 / Di 10:00</b> Herz-Kreislauftraining mit anschließender Kräftigung von Bauch, Beinen und Po.	4
<b>BBP CHOREO</b> Bauch Bein Po	<b>Di 17:30 / So 10:00</b> Herz-Kreislauftraining mit Choreographie, anschließend Kräftigung von Bauch, Beinen und Po.	4
<b>BOTO</b> Bodytoning	<b>Mo 17:00 / So 16:30</b> Kräftigungsübungen unter Verwendung von Geräten wie Hanteln und Gewichtsmanschetten, Schwerpunkt Oberkörpertraining; kurzer Herz-Kreislaufteil.	4
<b>BOWO</b> Bodywork	<b>Mo 16:00 / Di 16:00 / Mi 17:00 / Do 10:15 / Do 17:00 / Fr 15:30 / Sa 9.00</b> Herz-Kreislauftraining in Form von Schrittkombinationen mit anschließender Kräftigung der Hauptmuskelgruppen, ohne Springen.	3
<b>CROSS FITNESS</b>	<b>Di 19:15 / Do 19:00</b> Herz-Kreislauftraining unterbrochen von abwechslungsreichen Kraftausdauerübungen in Form eines Zirkeltrainings.	4-5
<b>DANCE-FIT</b>	<b>Di 18:00</b> Tanzen und kräftigende Übungen zu internationalen und lateinamerikanischen Rhythmen.	4
<b>FITBALL</b>	<b>Fr 14:00</b> Leichte Herz-Kreislaufbelastung, Dehnen und Kräftigen mit dem großen Gymnastikball.	2
<b>FIT 100</b> Fit bis 100	<b>Mi 14:00</b> Ein Trainingsprogramm für die ältere Generation und für Menschen nach Operationen (ohne Übungen im Liegen).	1
<b>FIT INTERVALL</b> Intervalltraining	<b>Mi 19:00 / Fr 18:00</b> Allgemeines Kraft- und Ausdauertraining in Form eines Intervalltrainings.	4-5
<b>INDOOR CYCLING</b>	<b>Mo 17:30 / Di 18:00 / Mi 19:00 / Do 19:00 / Fr 17:00</b> Abwechslungsreiches Ausdauertraining am Spinning Rad.	4-5
<b>MULI</b> Musikgymnastik light	<b>Di 15:00 / Fr 9:30</b> Ganzkörpertraining für Einsteiger und Personen mit Gelenksproblemen.	2
<b>ORIENT DANCE</b>	<b>Fr 19:30</b> Orientalischer Tanz - Bauchtanz, sanftes Kreislauftraining, Kräftigung der Körpermitte. Mit Choreographie, nur für Damen.	3
<b>OSTEO</b> Osteoporose-gymnastik	<b>Mo 14:00 / Do 14:00</b> Präventionsgymnastikstunde, um dem Knochenabbau vorzubeugen zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht sowie zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.	2-3
<b>PILATES</b> ..F Fortgeschrittene	<b>Di 16:00 / Mi 15:00 / Mi 16:00 / Do 18:00 / Fr 10:15</b> Trainingsprogramm zum Aufbau der Rumpfmuskulatur. Elemente aus Turnen, Ballett und Funktionsgymnastik.	2-3
<b>PILATES BA</b> Pilates Best Age	<b>Mi 14:00</b> Pilates angepasst an die ältere Generation.	1-2
<b>PILATES &amp; YOGA</b>	<b>Mi 12:00</b> Die Verbindung von Pilates- und Yogaelementen.	3

KURSNAME	Termine Kurzbeschreibung	Intensität
<b>POOL GYMNASTIK</b>	<b>Di 17:00 / Mi 18:45 / Do 17:50</b> Allgemeines, gelenkschonendes Ganzkörpertraining im brusttiefen Wasser.	2
<b>PUMP</b> Pump & Move	<b>Mo 18:45</b> Kraftausdauertraining mit Langhanteln und anderen Geräten.	3-4
<b>QI GONG</b>	<b>Mo 16:15</b> „Arbeit mit der vitalen Lebensenergie“ (Übersetzung); Abfolgen langsam fließender Übungen taoistischen oder buddhistischen Ursprungs; in China fixer Bestandteil der Kampfkünste, der Meditation und der Medizin.	2
<b>SHAPE</b>	<b>Mi 9:30 / Mi 17:00 / Do 18:00 / Fr 16:00 / Sa 10:00 / Sa 16:00 / So 9:30</b> Herz-Kreislauftraining und Krafttraining unter Verwendung von Geräten.	4
<b>Strong by Zumba</b>	<b>SA 10:00</b> STRONG by Zumba ist ein hochintensives, motivierendes Workout auf der Basis von Musik, aber ohne Tanzelemente. Es steigert Ausdauer und Kraft.	5
<b>WIGY</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>Mo 19:15 / Di 14:00 / Mi 11:00 / Mi 16:00 / Mi 18:00 / Do 9:30 / Sa 15:00 / So 8:30 / So 9:00 / So 15:30</b> Mobilisieren der Wirbelsäule, haltungsschulendes Dehnen und Kräftigen.	1-2
<b>WIGY+</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>Di 17:00 / Do 16:00</b> Mobilisieren der Wirbelsäule, haltungsschulendes Kräftigen, fordernder als WIGY.	2-3
<b>WIGY &amp; FASZIEN</b>	<b>Fr 15:00</b> Eine Kombination aus Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining.	1-2
<b>YOGA</b>	<b>Di 19:00 / Fr 18:00</b> Ruhende Körperstellungen (Asanas), Abfolgen fließender Bewegungen, Dehnungs-, Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen tragen zur Beweglichkeit, der Muskelkraft und der inneren Balance bei.	2-3
<b>YIN YOGA</b>	<b>Do 19:00</b> Yin Yoga ist ein ruhiger, passiv orientierter Übungsstil, bei dem die intensiven Dehnungen sehr lange gehalten werden.	3
<b>ZUMBA</b>	<b>Mo 17:30 / Mi 18.30 / Fr 19:30</b> Von lateinamerikanischen Rhythmen begleitete, kalorienverbrennende Dance Fitness Party. Leichte Schrittkombinationen.	3-4
<b>ZUMBA GOLD</b>	<b>Di 15:00</b> Einfacheres Zumba mit hohem Spaß- und Erfolgsfaktor bei niedriger Intensität und leichten Schrittkombinationen. Ideal für Zumba-Einsteiger, Senioren und für alle, die Ihr persönliches Wohlbefinden steigern wollen.	2-3

Intensitätsskala der Ganzkörperbelastung: 1 niedrige Belastung; 5 hohe Belastung  
Kurse der Stufen 1-2 sind besonders Einsteigern zu empfehlen!

# Wir sind die Gymnastikprofis!