

	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		09:00
10:00			10:00 70' BBP				10:15 45' BOWO		10:15 70' PILATES		10:00 70' SHAPE		10:00 70' BOWO		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 90' OSTEO		14:00 45' FITBALL						14:00
15:00			15:00 45' MULI			15:00 45' PILATES A			15:00 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
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								17:00
18:00	18:00 70' BBP	18:45 70' 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' STRONG					19:00
20:00															20:00

GYM 1 Gymnastiksaal 1. Stock

GYM 2 Gymnastiksaal Erdgeschoß

Fitnessraumbetreuung wochentags von 17:00 bis 19:00

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

INDOORCYCLING 45'	MO 18:00	NORDIC WALKING 90'	MI 17:30	POOLGYMNASTIK 35'	DI 17:00
Mehrzweckraum 3. Stock	MI 19:00	entfällt im August		Schwimmhalle	MI 18:45
Anmeldung erforderlich	DO 19:00	WANDERTERMINE	lt. Plan		DO 17:50

KURSNAME	Termine Kurzbeschreibung	Intensität
BAUCH-X Bauch-Express	Im Herbst wieder Zwanzig Minuten Bauch Intensiv-Training	3-4
BBP Bauch Bein Po	Mo 18:00 / Di 10:00 Herz-Kreislauftraining mit anschließender Kräftigung von Bauch, Beinen und Po.	4
BBP CHOREO Bauch Bein Po	Di 17:30 Herz-Kreislauftraining mit Choreographie, anschließend Kräftigung von Bauch, Beinen und Po.	4
BOTO Bodytoning	Mo 17:00 Kräftigungsübungen unter Verwendung von Geräten wie Hanteln und Gewichtsmanschetten, Schwerpunkt Oberkörpertraining; kurzer Herz-Kreislaufteil.	4
BOWO Bodywork	Mo 16:00 / Di 16:00 / Mi 17:00 / Do 10:15 / Do 17:00 / Sa 9:00 / So 10:00 Herz-Kreislauftraining in Form von Schrittkombinationen mit anschließender Kräftigung der Hauptmuskelgruppen, ohne Springen.	3
CROSS FITNESS	Di 19:15 / Do 19:00 Herz-Kreislauftraining unterbrochen von abwechslungsreichen Kraftausdauerübungen in Form eines Zirkeltrainings.	4-5
FITBALL	Fr 14:00 Leichte Herz-Kreislaufbelastung, Dehnen und Kräftigen mit dem großen Gymnastikball.	2
FIT INTERVALL Intervalltraining	Mi 19:00 / Fr 18:00 Allgemeines Kraft- und Ausdauertraining in Form eines Intervalltrainings.	4-5
INDOOR CYCLING	Mo 18:00 / Mi 19:00 / Do 19:00 Abwechslungsreiches Ausdauertraining am Spinning Rad.	4-5
MULI Musikgymnastik light	Di 15:00 / Fr 9:30 Ganzkörpertraining für Einsteiger und Personen mit Gelenksproblemen.	2
ORIENT DANCE	Im Herbst wieder! Orientalischer Tanz - Bauchtanz, sanftes Kreislauftraining, Kräftigung der Körpermitte. Mit Choreographie, nur für Damen.	3
OSTEO Osteoporose-gymnastik	Mo 14:00 / Do 14:00 Präventionsgymnastikstunde, um dem Knochenabbau vorzubeugen zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht sowie zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.	2-3
PILATES A Anfänger F Fortgeschrittene	Di 16:00 / Mi 15:00 / Mi 16:00 / Do 18:00 / Fr 10:15 Trainingsprogramm zum Aufbau der Rumpfmuskulatur. Elemente aus Turnen, Ballett und Funktionsgymnastik.	2-3
PILATES BA Pilates Best Age	Im Herbst wieder Pilates angepasst an die ältere Generation.	1-2
PILATES & YOGA	Mi 12:00 Die Verbindung von Pilates- und Yogaelementen.	3
POOL GYMNASTIK	Di 17:00 / Mi 18:45 / Do 17:50 / Allgemeines, gelenkschonendes Ganzkörpertraining im brusttiefen Wasser. Tiefwassereinheit intensiver.	2

KURSNAME	Termine Kurzbeschreibung	Intensität
PUMP Pump & Move	Mo 18:45 Kraftausdauertraining mit Langhanteln und anderen Geräten.	3-4
QI GONG	Mo 16:15 „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
SHAPE	Mi 9:30 / Mi 17:00 / Do 18:00 / Fr 16:00 / Sa 10:00 Herz-Kreislauftraining und Krafttraining unter Verwendung von Geräten.	4
SITGYM Sitzgymnastik	Im Herbst wieder Gymnastik hauptsächlich im Sitzen (mit Sessel) für die ältere Generation.	1
WIGY Wirbelsäulengymnastik	Mo 19:15 / Di 14:00 / Mi 11:00 / Mi 16:00 / Mi 18:00 / Do 9:30 / Fr 15:00 / So 9:00 Mobilisieren der Wirbelsäule, haltungsschulendes Dehnen und Kräftigen.	1-2
WIGY+ Wirbelsäulengymnastik Plus	Di 17:00 / Do 16:00 Mobilisieren der Wirbelsäule, haltungsschulendes Kräftigen, fordernder als WIGY.	2-3
YOGA	Di 19:00 / Fr 18:00 Ruhende Körperstellungen (Asanas), Abfolgen fließender Bewegungen, Dehnungs-, Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen tragen zur Beweglichkeit, der Muskelkraft und der inneren Balance bei.	2-3
YIN YOGA	Do 19:00 Yin Yoga ist ein ruhiger, passiv orientierter Übungsstil, bei dem die intensiven Dehnungen sehr lange gehalten werden.	3
ZUMBA	Mo 17:30 / Di 18:00 / Mi 18.30 / Fr 19:30 Von lateinamerikanischen Rhythmen begleitete, kalorienverbrennende Dance Fitness Party. Leichte Schrittkombinationen.	3-4
ZUMBA GOLD	Im Herbst wieder! 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!