

	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					9:15 45' WIGY								9:00 45' BOWO	9:00 45' WIGY	8:30 45' WIGY	09:00
10:00			10:00 70' BBP		10:00 45' WIGY		9:30 45' WIGY		9:30 45' MULI				10:00 70' SHAPE	10:00 70' BOWO	9:30 70' SHAPE	10:00
11:00					11:00 90' PILATES & YOGA				10:30 45' BOWO							11:00
12:00																12:00
13:00																13:00
14:00	14:00 90' OSTEO	14:00 45' OSTEO	14:00 45' WIGY	14:00 45' WIGY	14:00 45' FIT bis 100		14:00 90' OSTEO		14:00 45' FITBALL							14:00
15:00			15:00 45' MULI	15:00 45' PILATES		15:00 45' PILATES A			15:00 45' WIGY		15:30 70' SHAPE	15:30 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 45' BOWO			16:30 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		17:00 45' WIGY+							17:00
18:00	18:00 70' BBP	18:45 90' PUMP	18:00 60' ZUMBA		18:00 45' WIGY	18:30 60' STRONG	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	19:30 60' STRONG	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

FR 2 Fitnessraum 2 im 2. Stock

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

INDOORCYCLING 45' Fitnessraum 2 im 2. Stock Anmeldung erforderlich	MO 17:30 DI 18:00 MI 19:00 DO 19:00 FR 17:00	NORDIC WALKING 90' MI 17:30 Treffpunkt: Rezeption	POOLGYMNASTIK 35' Schwimmhalle entfällt bis auf weiteres!	Cross-Intervall 45' Fitnessraum 2 MI 18:00
WANDERTERMINE lt. Plan				

KURSNAME	Kurzbeschreibung	Intensität
BBP Bauch Bein Po	Herz-Kreislauftraining mit anschließender Kräftigung von Bauch, Beinen und Po.	4
BBP CHOREO Bauch Bein Po	Herz-Kreislauftraining mit Choreographie, anschließend Kräftigung von Bauch, Beinen und Po.	4
BOTO Bodytoning	Kräftigungsübungen unter Verwendung von Geräten wie Hanteln und Gewichtsmanschetten, Schwerpunkt Oberkörpertraining; kurzer Herz-Kreislaufteil.	4
BOWO Bodywork	Herz-Kreislauftraining in Form von Schrittkombinationen mit anschließender Kräftigung der Hauptmuskelgruppen, ohne Springen.	3
CROSS FITNESS	Herz-Kreislauftraining unterbrochen von abwechslungsreichen Kraftausdauerübungen in Form eines Zirkeltrainings.	4-5
FITBALL	Leichte Herz-Kreislaufbelastung, Dehnen und Kräftigen mit dem großen Gymnastikball.	2
FIT INTERVALL Intervalltraining	Allgemeines Kraft- und Ausdauertraining in Form eines Intervalltrainings.	4-5
INDOOR CYCLING	Abwechslungsreiches Ausdauertraining am Spinning Rad.	4-5
MULI Musikgymnastik light	Ganzkörpertraining für Einsteiger und Personen mit Gelenksproblemen.	2
ORIENT DANCE	Orientalischer Tanz - Bauchtanz, sanftes Kreislauftraining, Kräftigung der Körpermitte. Mit Choreographie, nur für Damen.	3
OSTEO Osteoporose-gymnastik	Präventionsgymnastikstunde, um dem Knochenabbau vorzubeugen zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht sowie zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.	2-3
PILATES A Anfänger F Fortgeschrittene	Trainingsprogramm zum Aufbau der Rumpfmuskulatur. Elemente aus Turnen, Ballett und Funktionsgymnastik.	2-3
PILATES & YOGA	Die Verbindung von Pilates- und Yogaelementen.	3
POOL GYMNASTIK	Allgemeines, gelenkschonendes Ganzkörpertraining im brusttiefen Wasser. Tiefwassereinheit intensiver.	2
PUMP Pump & Move	Kraftausdauertraining mit Langhanteln und anderen Geräten.	3-4
QI GONG	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

KURSNAME	Kurzbeschreibung	Intensität
SHAPE	Herz-Kreislauftraining und Krafttraining unter Verwendung von Geräten.	4
STRONG	STRONG Nation ist ein hochintensives, motivierendes Workout auf der Basis von Musik, aber ohne Tanzelemente. Es steigert Ausdauer und Kraft.	5
WIGY Wirbelsäulengymnastik	Mobilisieren der Wirbelsäule, haltungsschulendes Dehnen und Kräftigen.	1-2
WIGY+ Wirbelsäulengymnastik Plus	Mobilisieren der Wirbelsäule, haltungsschulendes Kräftigen, fordernder als WIGY.	2-3
YOGA	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	Yin Yoga ist ein ruhiger, passiv orientierter Übungsstil, bei dem die intensiven Dehnungen sehr lange gehalten werden.	3
ZUMBA	Von lateinamerikanischen Rhythmen begleitete, kalorienverbrennende Dance Fitness Party. Leichte Schrittkombinationen.	3-4

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

Wir sind die Gymnastikprofis!