

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	GYM 1	GYM2	GYM 1	GYM2	GYM 1	GYM2	GYM 1	GYM2	GYM 1	GYM2	GYM 1	GYM2	GYM 1	GYM2
08:30												8:30   60'		
09:00					9:15   45' WIGY							9:00   45' BOWO	8:30   60' STRONG	9:00   45' WIGY
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
11:00					11:00   90' PILATES & YOGA			10:30   45' BOWO		10:30   70' PILATES				
12:00														
13:00														
14:00	14:15   90' OSTEO		14:00   45' WIGY					14:00   90' OSTEO		14:00   45' FITBALL				
15:00			15:00   45' MULI		15:00   45' PILATES A					15:00   45' WIGY				
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				
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   45' WIGY		17:00   45' WIGY
18:00	18:00   70' BBP	18:45   70' PUMP	18:00   60' ZUMBA		18:00   45' WIGY	18:00   45' X-Inter Outdoor	18:00   45' PILATES	18:00   45' SHAPE	18:00   90' FIT INTERVALL	18:00   90' YOGA		18:00   45' SHAPE		18:00   45' BOWO
19:00	19:15   45' WIGY		19:15   75' YOGA	19:15   45' CROSS FITNESS	19:00   90' FIT INTERVALL		19:00   90' YIN YOGA	19:00   45' CROSS FITNESS						
20:00										19:30   60' ZUMBA				

**GYM 1** Gymnastiksaal 1. Stock

**GYM 2** Gymnastiksaal 2 oder manche Stunden Outdoorfreifläche!

Das Feiertagsprogramm wird an der Rezeption und auf der Webseite gesondert bekannt gegeben!

<b>INDOORCYCLING</b>   45' Fitnessraum 2 im 2. Stock Anmeldung erforderlich	MO 18:00 DI 18:00 MI 19:00 DO 19:00	<b>NORDIC WALKING</b>   90' MI 17:30 Treffpunkt: Rezeption Anmeldung unter: 0676/9535165	<b>POOLGYMNASTIK</b>   35' Schwimmhalle entfällt bis auf weiteres!	<b>Cross-Intervall</b>   45' MI 18:00 Outdoorfreifläche Anmeldung erforderlich
---	--	---	--	--

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

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