

	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	
08:30														8:30 45'	08:30
09:00														9:00 45'	09:00
						9:30 45'		9:30 45'		9:30 45'		9:00 45'		9:00 45'	
10:00			10:00 70'			WIGY		WIGY		MULI		10:00 70'		10:00 70'	
			BBP			WIGY		BOWO		PILATES		SHAPE		BBP	
						WIGY		BOWO							
11:00															
						11:30 90'									
12:00						PILATES & YOGA									
13:00															
14:00	14:15 90'		14:00 45'	14:00 45'	14:00 45'			14:00 90'		14:00 45'					
	OSTEO		WIGY	WIGY	FIT bis 100			OSTEO		FITBALL					
15:00			15:00 45'				15:00 45'			15:00 45'				15:00 45'	
			MULI				PILATES A			WIGY				WIGY	
16:00	16:00 45'	16:15 70'	16:00 45'	16:00 45'	16:00 45'	16:00 45'	16:00 45'	16:00 45'		16:00 45'		16:00 45'		16:00 45'	
	BOWO	QIGONG	BOWO	PILATES	WIGY	PILATES F	WIGY+			BOWO		WIGY		BOWO	
17:00	17:00 45'		17:00 45'		17:00 45'	17:00 70'	17:00 45'			17:00 45'	17:00 60'	17:00 45'			
	BOTO		WIGY+		BOWO	SHAPE	BOWO			WIGY+	STRONG	SHAPE			
		17:30 60'		17:30 90'											
		ZUMBA		BBP											
18:00	18:00 70'		18:00 60'	18:00 60'	18:00 45'	18:00 45'	18:00 45'	18:00 45'	18:00 45'	18:00 90'	18:00 90'				
	BBP		ZUMBA	CHOREO	WIGY		PILATES	SHAPE		FIT INTERVALL	YOGA				
		18:45 90'				18:30 70'									
		PUMP				PUMP									
19:00	19:15 45'		19:15 45'	19:00 90'	19:00 70'	19:00 70'	19:00 90'	19:00 45'	19:00 45'	19:30 60'					
	WIGY		CROSS FITNESS	YOGA	HIP HOP Dance		YIN YOGA	CROSS FITNESS		ZUMBA					
20:00															

GYM 1 Gymnastiksaal 1. Stock

GYM 2 Gymnastiksaal 2

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

NEU! NEU! NEU!

INDOORCYCLING 45'	MO 17:30	NORDIC WALKING 90'	MI 17:30	POOLGYMNASTIK 35'	MI 18:30	Balance 45'	DI 15:00
Fitnessraum 2 im 2. Stock	DI 18:00	Treffpunkt: vor dem Hallenbad		Schwimmhalle	DO 18:00	Cross-Intervall 45'	MI 17:30
Anmeldung erforderlich	MI 19:00				SA 17:00	Fitnessraum 2 im 2. Stock	
	DO 19:00					Anmeldung erforderlich	
	FR 17:00						

KURSNAME	Kurzbeschreibung	Intensität
BALANCE	Balance und Kraftausdauerübungen am Synrgy360.	2-3
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
CROSS INTERVALL	Herz-Kreislauftraining mit abwechslungsreichen Kraftausdauerübungen am Synrgy360.	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
HIP HOP Dance	Aufbauende Choreografie-Stunde mit Steps and Moves. Kräftigung der Hauptmuskelgruppen.	2-3
INDOOR CYCLING	Abwechslungsreiches Ausdauertraining am Spinning Rad.	4-5
MULI Musikgymnastik light	Ganzkörpertraining für Einsteiger und Personen mit Gelenksproblemen.	2
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

KURSNAME	Kurzbeschreibung	Intensität
PUMP Pump & Move	Kraftausdauertraining mit Langhanteln und anderen Geräten.	3-4
QI GONG	Arbeit mit der vitalen Lebensenergie ^a (Übersetzung); Abfolgen langsam fließender Übungen taoistischen oder buddhistischen Ursprungs; in China fixer Bestandteil der Kampfkünste, der Meditation und der Medizin.	2
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!