

	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															08:30
09:00															09:00
10:00															10:00
11:00															11:00
12:00															12:00
13:00															13:00
14:00															14:00
15:00															15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
20:00															20:00

GYM 1 Gymnastiksaal 1. Stock

GYM 2 Gymnastiksaal 2 Erdgeschoss

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

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	Fitnessraum 2 im 2. Stock	
Anmeldung erforderlich	MI 19:00				SA 17:00	Anmeldung erforderlich	
	DO 19:00						
	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 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
FIT bis 100 Fit bis 100	Ein Trainingsprogramm für die ältere Generation und für Menschen nach Operationen (ohne Übungen im Liegen).	1
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	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!