

	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 45'	08:30
09:00														9:00 45'	09:00
10:00			10:00 70' BBP		10:00 45' WIGY			9:30 45' WIGY		9:30 45' MULI		10:00 70' SHAPE		9:00 45' WIGY	10:00
11:00					11:00 90' PILATES & YOGA			10:30 45' BOWO		10:30 70' PILATES				9:30 45' SHAPE	11:00
12:00															12:00
13:00															13:00
14:00	14:15 90' 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' WIGY				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	16:00 45' WIGY+			16:00 45' BOWO		16:00 45' WIGY		16:00 45' PILATES	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 70' SHAPE			17:00
18:00	18:00 70' SHAPE	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 60' Z-Toning		19:00 90' YIN YOGA	19:00 45' CROSS FITNESS		19:30 60' ZUMBA					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	Cross-Intervall 45'	MI 18:00
Anmeldung erforderlich	MI 19:00				SA 17:00		
	DO 19:00					Fitnessraum 2 im 2. Stock	
	FR 17:00					Anmeldung erforderlich	

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-Kreislaufeil.	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
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 [®] (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.	1-2
ZUMBA	Von lateinamerikanischen Rhythmen begleitete, kalorienverbrennende Dance Fitness Party. Leichte Schrittkombinationen.	3-4
Z-Toning Zumba Toning	Zumba®-Toning ist ein Fitness-Workout mit rhythmischer Musik. Es wird mit Toning-Sticks (kleinen Hanteln) gearbeitet. Die wechselnden Bewegungen verbessern die Koordination, sowie Bauch- und Rumpfmuskulatur.	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!