

	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'
09:00											9:00 45'		9:00 45'	WIGY
10:00			10:00 70'		10:00 45'		9:30 45'		9:30 45'		10:00 70'		10:00 70'	SHAPE
11:00			BBP		WIGY		10:30 45'		MULI		SHAPE		BBP CHOREO	
12:00					11:00 90'				PILATES					
13:00					PILATES & YOGA									
14:00	14:15 70'		14:00 45'	14:00 45'	14:00 45'		14:00 70'		14:00 45'					
15:00	OSTEO		WIGY	WIGY	FIT bis 100		OSTEO		FITBALL				15:00 45'	
16:00	16:00 45'	16:15 70'	16:00 45'	16:00 45'	16:00 45'	16:00 45'	16:00 45'		15:00 45'		16:00 45'		16:00 45'	
17:00	BOWO	QIGONG	BOWO	PILATES	WIGY	PILATES	WIGY+		WIGY		BOWO		WIGY	PILATES
18:00	17:00 45'		17:00 45'		17:00 45'	17:00 70'	17:00 45'	17:00 55'	17:00 45'		17:00 70'			
19:00	BOTO	17:30 60'	WIGY+	17:30 90'	BOWO	SHAPE	BOWO	ZUMBA	WIGY+		SHAPE			
20:00	SHAPE	18:45 90'	ZUMBA	CHOREO	18:00 45'	18:30 60'	18:00 45'	18:00 45'	18:00 90'	18:00 90'				
	WIGY	PUMP	CROSS FITNESS	YOGA	Z-Toning	STRONG	YIN YOGA	CROSS FITNESS	YOGA					

GYM 1 Gymnastiksaal 1. Stock

GYM 2 Gymnastiksaal 2 Erdgeschoss

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

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

entfällt bis Februar 2025

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!