

| MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | | SAMSTAG | | SONNTAG | |
|--|---|---|---|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 9.00 Total Body Workout (1) 60 Min. Angela | 9.00 – 12.00 Fitness-Betreuung (Fitnessfläche) Britta | 9.00 – 12.00 Fitness-Trainingsbetreuung (Fitnessfläche) Britta | | 9.30 Hot Iron II (1) 60 Min. Samira | | 9.30 B.B.P. (1) 60 Min. Angela | 9.00 – 12.00 Fitness-Betreuung (Fitnessfläche) Britta | 10.00 Physio-Gym (1) 60 Min. Jörg | |  | | 11.00 B.B.P. (1) 45 Min. Isabelle | |
| 10.00 Pilates (1) 45 Min. Angela | | 10.00 Squash-Treff für Jedermann Anfänger sind willkommen (Auf den Squashcourts) | | 10.30 Fitness-Gym für Senioren (1) 60 Min. Samira | | 10.30 RückenGym (1) 45 Min. Angela | | 11.00 Hot Iron (1) 60 Min. Jörg | 11.15 QiGong (2) 45 Min. Elke | | | 11.45 Pilates (1) 45 Min. Isabelle | |
| 10.45 Fitness-Gym für Senioren (1) 60 Min. Angela | | | | | |  | | 16-20 Uhr Fitness-Trainingsbetreuung Britta | | | | 13-17 Uhr Fitness-Trainingsbetreuung Christian B. | |
| 17-21 Uhr Fitness-Trainingsbetreuung Britta / Christian B. | | 17-21 Uhr Fitness-Trainingsbetreuung Britta / Ronja | | 17-21 Uhr Fitness-Trainingsbetreuung Britta / Torben | | 17-21 Uhr Fitness-Trainingsbetreuung Britta / Torben | | 16.00 Iron Cross II -XL- (1) 75 Min. Jörg | | | | 14.45 Hot Iron (1) 60 Min. Jörg | |
| 17.30 Iron Cross II -XL- (1) 75 Min. Jörg | 17.30 RückenGym (2) 60 Min. Yvonne |  | | 16.45 Hot Iron II -XL- (1) 75 Min. Samira | | 17.30 CRAZY STEP** (1) 60 Min. Jörg | | 17.15 Physio-Gym (1) 45 Min. Jörg | 17.30 Step** Aerobic (1) 60 Min. Isabelle | 16.30 Step** Aerobic (1) 60 Min. Barbara | | 16.00 Bauch&Body tuning (1) 45 Min. Jörg | |
| 18.45 Fighting Fit (ohne Step) (1) 45 Min. Jörg | 18.30 Total Body Workout (2) 60 Min. Yvonne | 18.00 B.B.P. (1) 60 Min. Barbara | | 18.00 Total Body Workout (1) 60 Min. Corinna | | 18.30 Bauch&Body tuning (1) 45 Min. Jörg | 18.15 Step-Fatburner (2) 45 Min. Yvonne | 18.30 B.B.P. (2) 45 Min. Isabelle | | 17.30 Total-Body Workout (1) 60 Min. Barbara | | 16.45 Hot Iron (1) 60 Min. Jörg | |
| 19.30 Physio-Gym (1) 45 Min. Jörg | 19.30 Cardio-Dance* (2) 45 Min. André | 19.00 Step** Aerobic (1) 60 Min. Barbara | 19.00 Spin-Cycling Teilnehmerliste (3) 60 Min. Yvonne | 19.00 B.B.P. (1) 60 Min. Conny | 19.00 RückenGym (2) 60 Min. Angela | 19.15 Hot Iron (1) 60 Min. Jörg | 19.00 Pilates (2) 60 Min. Yvonne | | | | | 18.00 KICK&BOX Workout (1) 60 Min. Christian B. | |
| 20.15 Step-workout (1) 45 Min. André | 20.25 Spin-Cycling Teilnehmerliste (3) 60 Min. Jörg | 20.00 Total Body Workout (1) 60 Min. Angela | 20.00 Yoga (Workshop) (2) 90 Min. Anna | 20.00 Pilates (2) 45 Min. Conny | | 19.00 Spin-Cycling -XL- Teilnehmerliste (3) 75 Min. Barbara | | | | | | | |

* Mittelstufe: Mittlere Ansprüche an Kondition und/oder Koordination
** Fortgeschr.: Erhöhte Ansprüche an Kondition und/oder Koordination
XL Kurse mit Überlänge, 75 o. 90 Min.

Kursbeschreibung:

- B.B.P. (Bauch,Beine,Po) Dieses Figurtraining beinhaltet eine gezielte Straffung und Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln. Der Klassiker unter den Kursen!
- Step / Crazy Step Hervorragendes Herz-Kreislauftraining mit dem Trainingsgerät "Step". Verbrennt viel Kalorien. Trainiert Kondition, Koordination, Bein- und Pomuskeln! **Step*** ist eine vereinfachte Variante, nicht zu kompliziert.
- Step Fatburner Dieses motivierende Herz-Kreislauftraining mit dem Step steigert die allgemeine Ausdauer, sorgt für Streßabbau und regt den Stoffwechsel an. Auch Anfänger auf dem Step finden sich hier schnell zurecht.
- Cardio-Dance Ein powervolles Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen aus dem klassischen Aerobic sowie tänzerischen Elementen. Einfach, aber effektiv. Keine Gymnastik, kein Bodenteil. Leichte Choreographien.
- Total Body Workout Powervolles Ganzkörpertraining. Kräftigung, Straffung und Herz-Kreislauftraining in einem. Verschiedene Kleingeräte, u.a. Steps, Hanteln oder Tubes unterstützen das Figurtraining.
- Hot Iron Ein mit Langhanteln rhythmisch-choreographiertes Ganzkörpertraining. Kraftausdauer und Muskeldefinition stehen hier im Vordergrund. Die Muskulatur wird aktiviert und geformt. Die Gewichtseinstellung kann individuell dem Leistungsstand angepasst werden. - Viel Power, viel Fun.
- Iron Cross Ein mit Langhanteln rhythmisch-choreographiertes Intervalltraining. Ganzkörpertraining zur Muskelaktivierung und Steigerung der Muskelkraft. (Wenig Wiederholungen mit hohen Gewichten). Die Gewichtseinstellung kann individuell dem Leistungsstand angepasst werden. Eine echte Herausforderung!
- Rückengym Gezielte Gymnastik für die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur, Dehnungsübungen zur Mobilisation, Haltungs- und Gleichgewichtsschulung. Zum Ausgleich und zur Prophylaxe von Rückenproblemen. Hier kommen u.a. verschiedene Zusatzgeräte wie Tubes, kleine Hanteln, Gymnastikbälle und Flexi-Bars zum Einsatz.
- Bauch & Body tuning Bringt den schlaffen Körper wieder in Form. Das motivierende Figurtraining. Kurzer Aufwärmteil, keine Choreographien und Sprünge.
- Fighting Fit Eine weiterentwickelte Form des in Amerika so beliebten Tae-Bo. Eine Kombination von Box- und Kicktechniken aus verschiedenen Elementen der Kampfkunst und einem kraftvollen Herz-Kreislauftraining macht diesen Kurs so reizvoll. Auspowern und Stress abbauen.
- SpinCycling Ein motivierendes Gruppentraining auf einem speziell entwickelten Spinning-Bike, das wirksam die Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung unterstützt. Unter Anleitung eines Trainers werden z.B. Berge erklommen und Abfahrten gefahren. Bitte lassen Sie sich an der Rezeption in die Teilnehmerliste eintragen. (Max. 13 Personen)
- Physio-Gym Gesundheitsorientierte, gelenkschonende Gymnastik zum Ausgleich und zur Prophylaxe des gesamten Bewegungsapparates. Kräftigungs- und Dehnübungen werden hier gezielt trainiert, die Koordination und das Körperbewusstsein verbessert.
- Fitness-Gymnastik für Senioren Eine Gymnastikstunde mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck. Das Herzkreislaufsystem wird trainiert, die Muskulatur gekräftigt und die Koordination geschult. Speziell für Senioren (50+).
- Pilates Durch eine Kombination von Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen ist Pilates ein effektives und ganzheitliches Training. Das schöne an Pilates ist, dass es sich für Personen aller Altersstufen und Fitnesslevel eignet - Ein neues Körpergefühl durch ein gestärktes Powerhouse!
- Qi Gong Chinesische Heilgymnastik mit sanften, fließenden Bewegungen, die ein Zusammenwirken von Geist, Bewusstsein, Atem, Qi und dem Körper anstrebt. Die Bewegungs-, Atmungs- und Aufmerksamkeitsübungen aktivieren die Grundkräfte. Die Übungen sind einfach zu lernen, unabhängig von Alter, Gesundheit und körperlicher Fitness.
- KICK&BOX-Workout..... Fitnessorientiertes Kickbox-Workout, bei dem Technik, Ausdauer, Kraft und Flexibilität trainiert werden. Zusatzgeräte wie Handschuhe etc. kommen zum Einsatz.

Unser Team:



André Angela Anna Barbara Britta Chantal Christian B. Conny Corinna Elke Lisa Isabelle Jörg Samira Yvonne Ronja