



KURSPLAN

MONTAG

09:30	Dance Fitness	50	♥
10:30	Rückenfit	50	♥
14:00	Rehasport	45	♥
17:00	RückenStark	50	♥
18:00	BodyPump (LesMills)	50	♥
19:00	Zumba®Fitness	50	♥
20:00	# Yoga #	60	♥

DIENSTAG

09:30	Body Shape	50	♥
10:30	Rehasport	45	♥
15:00	Rehasport	45	♥
17:10	Jumping Fitness	50	♥
18:10	Wirbelsäulengymnastik	50	♥
19:10	Rückenfit	50	♥
20:00	Rehasport	45	♥

MITTWOCH

09:30	Body Balance (LesMills)	50	♥
10:30	Zumba® Fitness	50	♥
17:00	Pilates	50	♥
18:00	Pump by Che	50	♥
19:00	BodyPump (LesMills)	50	♥
20:00	Jumping Fitness	50	♥

DONNERSTAG

09:30	Body Shape	50	♥
10:30	free - lax (stretch&relax)	20	♥
15:45	Rehasport	45	♥
16:30	Rehasport	45	♥
17:20	Jumping Fitness	50	♥
18:20	Tone&Booty	40	♥
19:00	Zumba®Fitness	50	♥
20:00	Rehasport	45	♥

Gym1

Gym2

10:00	Rehasport	45	♥
17:00	free - HIIT	40	♥
17:40	B(auch) M(uss) W(eg)	10	♥
18:00	Tone&Booty	40	♥
18:40	free - lax (stretch&relax)	20	♥
19:10	Indoor Cycling	60	♥

17:40	B(auch) M(uss) W(eg)	10	♥
18:00	free - lax (stretch&relax)	20	♥
18:20	Strong Nation™ (HIIT)	30	♥
19:00	Piloxing® Pilates&Boxing	50	♥
20:00	free - lax (stretch&relax)	20	♥

09:00	Indoor Cycling	50	♥
10:30	free - lax (stretch&relax)	20	♥
17:40	free - lax (stretch&relax)	20	♥
18:10	Indoor Cycling	50	♥
19:10	StepAerobic - Basic	50	♥
20:10	# free - HIIT #	40	♥

08:30	Rehasport	45	♥
10:30	Rehasport	45	♥
17:00	free - HIIT	40	♥
17:40	B(auch) M(uss) W(eg)	10	♥
18:10	Yoga	60	♥
19:20	Indoor Cycling	60	♥

FREITAG

09:00	Yoga	50	♥
10:00	Qi Gong	50	♥
11:00	Rehasport	45	♥
12:00	Rehasport	45	♥
13:00	Rehasport	45	♥
17:00	StepAerobic (Choreo)	60	♥
18:20	TabataPump	50	♥

SAMSTAG

10:20	Jumping Fitness	50	♥
11:20	Body Pump (LesMills)	40	♥

SONNTAG

10:00	Fatburner	50	♥
11:00	Pilates	50	♥

Gym1

Gym2

10:00	RückenStark	30	♥
10:30	Zumba®Gold	40	♥
16:00	# RückenStark #	50	♥
17:30	Indoor Cycling	40	♥

10:20	Dance Fitness	60	♥
12:00	Indoor Cycling	60	♥

11:00	free - HIIT	50	♥
-------	-------------	----	---

Kursinfo Rückseite Informiere dich über Workshops, Zeiträume der mit "# ##" markierten Kurse und Änderungen

Surprise SUNDAY
 Jeden 1. Sonntag 10:30Uhr
 90 min
 free
 GESUNDHEIT'S-ZENTRUM



Welcher Kurs passt am besten zu mir?

GESUNDHEITS- und ENTSPANNUNGSKURSE

Bring deinen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang!

Muskuläre Dysbalancen, Blockaden, Verspannungen und die daraus resultierenden Folgeerkrankungen bestimmen oft unseren Alltag. Sie entstehen meist durch einseitige Belastung im Sport oder im allgemeinen (Arbeits-)alltag.

Ausgleich bieten für dich unsere Kurse durch gezielte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen. Damit wirkst du dem Alltag entgegen und stabilisierst deine Grundmuskulatur gezielt.

Ebenso spielt der Ausgleich eine große Rolle. Nach einem langen, intensiven und fordernden Tag geht es oft darum in die Entspannung zu kommen, den Muskeltonus zu lösen und entsprechend den Feierabend genießen zu können.

Steigere dein körperliches Wohlbefinden durch Atmung, Sensibilisierung und Dehnung.

KRAFT- und FIGURKURSE

Muskelaufbau, Haltung, Figurforming, Kraft, Fitness steigern, ...

Du findest Dich wieder? Dann los gehts. Im Mittelpunkt stehen schweißtreibende Workouts mit Equipment die deinen Körper "in shape" bringen.

Männer und Frauen gleichermaßen eifern immer der optimalen Form nach. Der Sommer kommt überraschender Weise jedes Jahr wieder und bekanntlich werden Sommerfiguren 12 Monate im Jahr gemacht!

Die großen und starken Muskelgruppen um Bauch, Rücken, Beine, Po und Oberkörper stehen im Fokus, aber natürlich formst du dabei auch die Arm- und Schulterpartie.

Steigere dein Fitnesslevel und helfe deinem Körper den Ausgleich zum Alltag zu schaffen, um gesund, fit und in Form zu kommen oder zu bleiben!

FETTVERBRENNUNGS- und AUSDAUERKURSE

Gut für Herz und überschüssige Pfunde.

Effektive Ausdauerinheiten zur Verbesserung der Grundlagenausdauer und des Fettstoffwechsels sorgen zumal für Spaß, Ablenkung und Erfolg!

Du hast die freie Wahl wie du Fett verbrennen und dein Herz-Kreislauf-System verbessern möchtest.

Durch gezielte Intervalle, Rhythmen und Tempi sind die Kurse kurzweilig, absolut für jedermann machbar und entsprechend zielführend. Keine langweiligen Laufeinheiten. Spaß, Bewegung und die Konzentration auf die Ziele stehen im Vordergrund.

Gerade heutzutage im Zeitalter von Bluthochdruck, Diabetes, Lungenerkrankungen etc. wird das Thema "Herz-Kreislauf" und "Fettstoffwechsel" groß geschrieben - sei dabei und bewege Dich gezielt durch die optimalen Herzfrequenzbereiche.

POWER- und INTENSIVKURSE

Du bist fit, hast Bock auf Auspowern und möchtest den Kopf frei trainieren?

Dann willkommen in unserer intensivsten Kurskategorie. Hier heißt es Grenzen sprengen, alles aus sich rausholen und Spaß an funktionellen Workouts mitbringen.

Deine Kurstrainer verlangen deinem Körper einiges ab, aber du belohnst Dich mit dem Erfolg auch gleichzeitig selbst.

Kraftausdauer ist hier die Kombination. Hohe Herzfrequenz, viele verbrannte Kilokalorien, kraftraubende Ganzkörperübungen und die Schulung der koordinativen Fähigkeiten bringen dich an die Grenzen.

Spaßfaktor inklusive!

Auch für Anfänger - traut euch ruhig rein. Dein Kurstrainer/in dosiert deine Einheit passend auf dein Leistungsniveau.

REHASPORT (Orthopädie)

Ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, welches auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist.

Die Kurse werden von Sport- und Physiotherapeuten oder speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern angeleitet, um dich sicher und schnellstmöglich wieder in einen vitalen und fitten Alltag zu bringen.

Im Fokus stehen Stabilisierung, Koordination, Beweglichkeit und Kräftigung.

Der Rehasport kann nur mit gültiger Verordnung und Beratungsgespräch wahrgenommen werden. Ebenso bist du in eine feste Gruppe eingeteilt und kannst den Kurs nicht beliebig wechseln.

Die Einheiten dauern 45min und werden direkt mit deiner Krankenkasse abgerechnet.

KURSINFO

Yoga # - montags 20:00Uhr -
Start ab 06.03.2023 bis einschließlich
22.05.2022

free - HIIT # - mittwochs 20:10Uhr -
Start ab Mittwoch 15.02.2023 bis
einschließlich 31.05.2023

RückenStark # - freitags 16:00 -
Start ab Mittwoch 15.02.2023 bis
einschließlich 31.05.2023