

Die ganze Woche in Form!



Mo	Raum	Di	Raum	Mi	Raum	Do	Raum	Fr	Raum	Sa	Raum
9.00-9.30 Corevision	2	9.30-10.30 Pilates ☺☾	2	16.30-18.00 Wing Do (Kinder)	1	9.00-9.45 10.00-10.45 Reha-Sport	1	8.45-9.45 Powervision	2	11.30-12.30 Dancevision	2
9.30-10.30 TE Präventives Rücken-u. ☺ Gelenktraining (five®-Gym)	1	10.35-11.35 ☺ Yoga	2	17.00-17.30 Dancevision Level I	2	11.00-11.45 TE ☺ Bellicon Move (Swing)	1	9.30-10.30 Pilates ☾☺	2	13.30-14.00 Stepvision	2
17.30-18.30 ☺ TE Power Dumbell	1	16.30-17.30 Balancevision	2	17.30-18.00 Dancevision Level II	2	16.30-18.00 △ Wing Do (Kinder)	1	9.45-10.30 TE ☺ Bellicon Move (Swing)	1	14.00-15.00 Fightvision	2
17.30-18.00 TE Bauch intensiv	2	17.30-18.00 Powervision Teil I	2	18.00-19.00 TE Präventives Rücken-u. ☺ Gelenktraining (five®-Gym)	2	17.00-18.00 Powervision	2	10.35-11.35 Yoga ☾☺	2		
18.00-19.00 TE Rücken-Fit/ Wirbelsäulengymnastik	2	18.00-18.30 Powervision Teil II	2	18.00-19.00 TE ☺ Indoor-Cycling	1	18.00-19.00 TE ☺ Bellicon Bounce (Jump)	1	16.30-17.00 Stepvision	2		
18.45-19.45 TE Indoor Cycling	1	18.30-19.15 TE ☺ Bellicon Bounce (Jump)	1	19.00-19.45 ☺ ZUMBA®-Gold	2	19.00-20.00 TE Präventives Rücken-u. ☺ Gelenktraining (five®-Gym)	1	17.00-17.30 Corevision	2		
19.45- 20.30 Rehasport	1	19.30-20.15 TE ☺ Bellicon Move (Swing)	1	19:15-20:00 TRX	1			18.30-19.30 TE ☺ Indoor Cycling	1		
20.15-21.15 Yoga ☺	2	20.00-21.30 △ Wing Do (Erwachsene)	2					19.30-20.15 Rehasport	1		
								19.30-20.30 Yoga ☺	2		

Zeichen: △ Separat buchen ☺ Bitte vorher anmelden ☾ Kurs findet an wechselnden Tagen statt, Termine und Anmeldung siehe Liste an Theke Rehasport: nur mit Verordnung

Kurse für Fitness und Gesundheit

Bauch intensiv

Ein intensives und effektives Spezialtraining für den Bauch

Bellicon Bounce (Jump)

Dynamisches Workout auf dem Trampolin mit viel Spaß. Du trainierst alle Körperpartien und verbesserst deine Ausdauer. Dieses Workout macht Spaß, ist effektiver als Joggen u. schonend zu den Gelenken.

Bellicon Move (Swing)

Ganzheitliches gesundheitsförderndes Training auf dem Trampolin. Das Schwingen auf diesem Gerät stärkt höchst effektiv das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln und aktiviert auch den Stoffwechsel jeder einzelnen Zelle. Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen Trainieren der Koordination und des Gleichgewichts. Auch für Personen mit körperlichen Beschwerden geeignet.

Ganzkörperworkout

Abwechslungsreiches u. vielseitiges Workout für den ganzen Körper - mit verschiedenen Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.

Indoor Cycling

Gruppendynamisches und sehr motivierendes Fahrradprogramm zu mitreißenden Beats, ein Herz-Kreislauf-Programm der besonderen Art. Auch für Anfänger geeignet.

Pilates

Sanft und wirkungsvoll: Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Power Dumbell

Kraftausdauertraining mit einer Langhantelstange und variablen Gewichten, für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Dieses effektive Training kräftigt die Muskulatur und strafft den Körper.

Präventives Rücken- u. Gelenktraining (five®-Gym)

five®-Gym ist ein spezielles Muskellängentraining, das den Körper stark, geschmeidig und beweglich macht. Mit Bewegungen in alle Richtungen arbeiten wir daran, verkürzte Muskeln, Bänder u. Sehnen in ihre ursprüngliche Länge und Spannung zu bringen.

Rücken-Fit/Wirbelsäulengymnastik

Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen für einen gesunden und starken Rücken. Effekt: Gute Haltung und die Vorbeugung von Rückenschmerzen. Geeignet und empfehlenswert für jedes Alter.

TRX

Hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

YOGA

Hatha Yoga hat eine positive Wirkung auf Deine Gesundheit. Durch die Übungen wirst Du vertraut mit deinem Körper, arbeitest an der Definition deiner Muskeln und entwickelst Stärke und Kraft. Du baust Stress ab, gelangst zur inneren Ruhe und lernst die Konzentration auf dich selbst und den Augenblick zu legen. Das Ziel und die Bedeutung von Hatha Yoga liegt in der Herstellung des Gleichgewichts von Körper und Geist.

ZUMBA®-Gold

Zumba®-Gold ist für jedermann geeignet, auch für Anfänger. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren und macht richtig viel Spaß.

Hinweise Änderungen vorbehalten.

Mindestanzahl Teilnehmer bei den Kursen mit Life-Trainer: 5 Pers.

Öffnungszeiten:

Montag: 8.30-12.30 ohne Sauna und 15.00-22.00 mit Sauna
Dienstag: 8.30-22.00 Sauna ab 10.00
Mittwoch: 14.00-22.00 mit Sauna
Donnerstag: 8.30-12.30 ohne Sauna und 15.00-22.00 mit Sauna
Freitag: 8.30-22.00 Sauna ab 10.00
Samstag: 10.00-16.00 mit Sauna
Sonntag: 13.00-18.00 mit Sauna (1. Okt.-30. April)

Bodyvision - Virtuelle Kurse:

Dancevision

Eine Symbiose aus Tanz und Fitness! Die Musik ist ansteckend, die Bewegungen schnell zu erlernen. Einfache Tanzschritte zu verschiedenen Dance-Styles, die Dich in Form bringen!

Powervision

Powervision ist ein Langhantel-Workout mit dem Gewicht Deiner Wahl zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden effizient und intensiv trainiert.

Balancevision

Ein rückengerechtes und intensives Ganzkörpertraining, bei dem Gesundheit, Entspannung und Beweglichkeit im Vordergrund stehen! Verschiedene Elemente aus Yoga, Pilates und Tai Chi bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht!

Corevision

Kurzes, intensives Workout für die Rumpfmuskulatur, bei dem die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Straffung von Po und Beinen im Vordergrund stehen.

Cyclevision

Indoor-Radsport mit tollen Instruktoren, mitreißender Musik und viel Spaß um die beste Form Deines Lebens zu erreichen!

Fightvision

Intensives Cardio-Training mit Hilfe von verschiedenen Kampfsportbewegungen. Mitreißende Beats setzen ungeahnte Energien in Dir frei. Du kickst, boxt und trittst Dich fit!

Stepvision

Abwechslungsreiches und intensives Herz-Kreislauftraining, das die Koordination schult und Dich durch tolle Choreographie mit dem Stepper deiner Traumfigur einen Schritt näher bringt.

Externer Kurs: Wing Do

Selbstverteidigungskurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder (Kein Inform Kurs - nicht im Preis enthalten. Informationen an der Rezeption oder bei Kursleiter Bernd Kleemann / Tel. 09851 551457)