

# Kursplan 2016

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

## Vormittag

### RÜCKEN-FIT

Kräftigung & Stabilisation  
09:00 Uhr - 45min

### RÜCKEN-FIT

Kräftigung & Stabilisation  
09:45 Uhr - 45min

### QUICK WORKOUT

Zielorientierte Kurse  
10:30 Uhr - 30min

### YOGA

Einheit von Körper, Geist  
und Seele - 75min  
11:00 Uhr

### PILATES

Muskelstraffung &  
Haltungstraining  
09:00 Uhr

### RÜCKEN-FIT

Kräftigung & Stabilisation  
10:00 Uhr - 45min

### BODY-STYLE

Ganzkörpertraining mit der  
Langhantel  
09:00 Uhr

### RÜCKEN-FIT

Kräftigung & Stabilisation  
10:00 Uhr - 45min

### AQUA-REHA

Gelenkschonendes  
Ganzkörpertraining  
10:15 Uhr - 45min

### RÜCKEN-FIT

Kräftigung & Stabilisation  
09:00 Uhr - 45min

### NORDIC-WALKING-TREFF

Für Mitglieder  
Treffpunkt Felsenkeller  
09:00 Uhr - 90min

### PILATES

Muskelstraffung &  
Haltungstraining  
09:00 Uhr

### AQUA-FITNESS

Gelenkschonendes  
Ganzkörpertraining  
10:15 Uhr - 30min

### SPEZIAL AKTIONSKURS

Jede Woche ein anderer  
Kurs - (siehe Aushang am  
Kursraum)  
11:00 Uhr

## Nachmittag / Abend

### RÜCKEN-Fit & Entspannung

Kräftigung & Stabilisation  
lange Entspannungsphase  
am Kursende 17:00 Uhr - 45min

### BODY-STYLE

Langhanteltraining  
saubere Technik = sicheres  
Training 18:00 Uhr

### POWER ZIRKEL

Der Power-Zirkel  
18:00 Uhr - 45min

### NORDIC-WALKING-TREFF

Für Mitglieder  
Treffpunkt Felsenkeller  
18:30 Uhr - 90min

### BODY-STYLE

Ganzkörpertraining  
mit der Langhantel  
19:00 Uhr

### SPIN-BIKE AUSDAUER

Herz-Kreislauf-Training  
im optimalen Pulsbereich  
20:00 Uhr **POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

Dein Trainer /  
Deine Trainerin  
informiert Dich gerne  
über Deine optimale  
Kursauswahl!

### FATBURNER

Herz-Kreislauf-Training  
18:30 Uhr - 45min

### BAUCH-SPEZIAL / Bauch Beine Po

Muskelstraffung  
19:15 Uhr - 45min

### RÜCKEN-FIT

Kräftigung & Stabilisation  
20:00 Uhr - 45min

### QUICK WORKOUT

Spezielle zielorientierte Kurse

Aktuelle Infos erhältst Du im  
Studio oder vom Trainer.

### RÜCKEN-FIT

Kräftigung & Stabilisation  
16:45 Uhr - 45min

### QUICK WORKOUT

Zielorientierte Kurse  
17:30 Uhr - 30min

### FATBURNER

Herz-Kreislauf-Training  
18:00 Uhr

### AQUA-REHA

Gelenkschonendes  
Ganzkörpertraining  
18:15 Uhr - 45min

### AQUA-FITNESS

Gelenkschonendes Ganz-  
körpertraining 19:00 Uhr  
- 45min

### PILATES & YOGA

Muskelstraffung &  
Haltungstraining  
19:00 Uhr wöchentlicher Wechsel

### RÜCKEN-FIT

Kräftigung & Stabilisation  
20:00 Uhr - 45min

### RÜCKEN

In diesen Kursen wird der Focus  
auf Deine Rumpfmuskulatur  
gelegt.

Hier steigert Du Deine Mobilität  
und Stabilität im Rumpf.

### QI-GONG

Entspannung für Körper  
& Seele  
17:00 Uhr

### RÜCKEN-Fit

Kräftigung & Stabilisation  
18:00 Uhr - 45min

### BODY-STYLE

Ganzkörpertraining mit  
der Langhantel  
19:00 Uhr


### SPIN-BIKE AUSDAUER

Herz-Kreislauf-Training  
im optimalen Pulsbereich  
20:00 Uhr **POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

## Bitte beachten:

Anmeldung ab dem selben Wochentag eine Woche im Voraus.

 = Bitte immer mit Anmeldung!

 = Geeignet auch für Rehasportler mit Anmeldung

### HERZKREISLAUF

In diesen Kursen wird Dein Herz-  
Kreislaufsystem trainiert.  
Hier steigert Du Deine Kondition  
und kurbelst gezielt Deine  
Fettverbrennung an!

Pulsmesser leihen wir Dir gerne  
aus.

### ZUMBA

Tanz-Fitness Programm  
zur Fettverbrennung  
18:00 Uhr

### POWER ZIRKEL

Der Power-Zirkel  
18:00 Uhr - 45min

### SPIN-BIKE AUSDAUER

Herz-Kreislauf-Training  
im optimalen Pulsbereich  
19:00 Uhr **POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

### AQUA-ZUMBA

Rhythmisches Tanz-Fitness-  
Programm im Wasser  
19:15 Uhr - 45min

### MUSKULATUR

Wechselst Du zwischen den  
einzelnen Kursen, damit Deine  
gesamte Muskulatur und  
Haltekette gestärkt wird!

Die Vielfalt bringt's.

### KÖRPERBEWUSSTSEIN

Bewusste Anspannung und  
meditative Entspannung,  
bringen Körper und Geist in ein  
natürliches Gleichgewicht.

