



fitness lounge Kursplan Winter 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Balance-Kurs Rueckenfit 9.00 – 9.45 (Christa) Raum: Badminton Halle			Balance-Kurs Rueckenfit 9.00 – 9.45 (Sabine) Raum: Badminton Halle			
	Shape Kurs Body Workout 09.30 - 10.15 (Petra) Raum: Kursraum 1	Sport-Kurs Cycling 10.00-10.45 (Mareike) Raum: Kursraum 1			Yoga 10.30 -11.45 (Frank) 14-tägig (jede gerade Woche) 28.01./11.02./25.02.	
	Balance-Kurs Yoga 10.15– 11.00 (Petra) Raum: Kursraum 1	Power-Kurs Langhantel Workout 10.45 – 11.30 (Mareike) Raum: Kursraum 1r	Sport-Kurs Master-Class 12.15 -13.30 (Trainer i.W.) Raum: Kursraum 1			
			ab 26.01. 8 Termine			
Karateschule Scholze 17.30 - 18.30 Raum: Kursraum 2			AOK-Kurs Rückenfit 16.55– 17.55 (Steffi) Raum: Kursraum 1			
Shape-Kurs Total Body-Workout 17.30 – 18.15 (Frank) Raum: Kursraum 1			AOK-Kurs Fit Mix 17.55– 18.55 (Steffi) Raum: Kursraum 2			
Sport-Kurs Cyclingt 18.15 – 19.15 (Frank) Raum: Kursraum 1		Shape- Kurs Fit Mix 18.45– 19.45 (Andrea) Raum: Kursraum 1	Power -Kurs Total Bodyworkout 19.00-20.00 (Sabine) Raum: Kursraum 1	Balance-Kurs Yoga 17.45– 18.45 (Petra) Raum: Kursraum 1		
	Shape-Kurs Bodyshape 19.00 – 20.00 (Andrea) Raum: Kursraum 1	Shape-Kurs Cycling 19.45 – 20.45 (Andrea) Raum: Kursraum 1	Shape -Kurs Step-Aerobic 20.00-20.45 (Sabine) Raum: Kursraum 1			
	Balance Kurs Mobility and Stretch 20.00 – 21.00 (Andrea) Raum: Kursraum 1					



fitness lounge Kursplan Winter 2023



KURSEINTEILUNG

POWERKURS DER POWERKURS IST FÜR TEILNEHMER, DIE DIE HERAUSFORDERUNG SUCHEN. ER BEWIRKT INTENSIVE STEIGERUNG DER PYSISCHEN FITNESS.

SPORTKURS IM SPORTKURS KÖNNEN TEILNEHMER IHRE SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VOLL AUSSCHÖPFEN UND VERBESSERN. WENN SIE BEWEGUNG LIEBEN , SOWOHL DRINNEN, ALS AUCH DRAUSSEN, DER OPTIMALE KURS.

FUNKURS FÜR TEILNEHMER MIT SPASS AN BEWEGUNG,DIE BEIM TRAININIERN GESELLIGKEIT GENIESSEN UND ABWECHSELNDE INHALTE MÖGEN.

SHAPEKURS IM SHAPEKURS KÖNNEN TEILNEHMER IHRE MUSKELN DEFINIEREN UND DEN EIGENEN KÖRPER FORMEN.

BALANCEKURS IM BALANCEKURS FINDEN TEILNEHMER ENTSPANNUNG. FÜR TEILNEHMER DIE NACH INNERER BALANCE UND AUSGEGELICHENHEIT STREBEN.

MOVEKURS IM MOVEKURS SIND TEILNEHMR STÄNDIG IN BEWEGUNG.ZIEL IST ES MIT REGELMÄSSIGEM SPORT DAS WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN.

Balance- Kurs Rueckenfit Funktionelles Kräftigungstraining der gesamten Wirbelsäule und Training der Bauchmuskulatur, Mobilisation, Schulung des Gleichgewichts, Dehnung und Entspannung.

Balance-Kurs Rehasport Wirbelsäule Sanftes Training für den ganzen Körper, mit Schwerpunkt der Rückenmuskulatur Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten. Gültige ärztliche Verordnung ist Voraussetzung für diesen Kurs

Power Kurs Hot Iron Effektives Kraft-Ausdauer Training unter Einsatz der Langhantel und Hantelscheiben, Choretraining- 12 Wochen-Workout, dann Wechsel der Choreografie

Move-Kurs
Step

Schweißtreibendes und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit dem höhenverstellbaren Reebok® Step. Gesäß- und Beinmuskulatur werden gestärkt und gekräftigt. Effektives Fettstoffwechseltraining.

(Power)-Shape-Kurs
Body-Workout

Abwechslungsreiche Übungen zur Straffung der gesamten Muskulatur. Schwerpunkt Bauch, Beine, Po – mit und ohne Kleingeräte.

Balance-Kurs
Stretch

Dehnung der gesamten Skelettmuskulatur sowie Verbesserung der Beweglichkeit.

Power-Move
Master-Class

Der Kurs besteht aus zwei Teilen. Zunächst wird die Ausdauer trainiert (Schrittkombinationen, Step, Spinning o.a.). Im zweiten Teil findet eine Ganzkörperkräftigung, u.a. auch mit Kurzhanteln und Gummibändern statt.

Sport-Kurs
Indoor-Cycling
Sensitive-Cycling

Sehr effektives und gelenkschonendes Ausdauertraining zu motivierender Musik auf modernen Indoorbikes. Geeignet sowohl für Einsteiger als auch wettkampf-orientierte Teilnehmer.

Power-Move-Kurs
Functional Fitness

Effektives Training im Zirkelkonzept, Geräte-Einsatz und den eigenen körperlichen Fähigkeiten - lernt Eure Grenzen kennen!

Balance-Kurs
Yoga

Yogastellungen trainieren den gesamten Körper. So verbessern Sie Kondition und Gesundheit und bauen Alltagsstress ab, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und finden zu einem neuen Körpergefühl.

Balance-Kurs
Pilates

Effektives Ganzkörpertraining aus der Körpermitte. Mt fließenden Bewegungsabläufen wird der Körper gestärkt und die Beweglichkeit optimiert

Shape-Kurs
Fit Mix

Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungselementen mit musikalischer Unterstützung. Entspannende Cool Down Phase zum Ausklang der Stunde.

Move-Fun-Kurs
Zumba

Schweißtreibende Latinorythmen bringen Sie in Höchstform. Tanzworkout Tanzworkout für alle, die Action und Spass lieben.