



Dezember 2018 fitness lounge Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Kinderbetreuung 9.30 – 11.30 (Tagesmutter Bärbel Ocker mit Anmeldung)			
	Rehasport Wirbeläulengymnastik 08.40 – 09.25 (Nina)					
Balance-Kurs Rueckenfit 9.00 – 9.45 (Nina)	Shape-Kurs Body-Workout 9.30 - 10.15(Jeannette/Petra)	Sport-Kurs Cycling 08.50 -09.35 (Max)	Balance-Kurs Rueckenfit 9.00 – 9.45 (Sabine)	Rehasport Wirbelsäulengymnastik 09.00 – 09.45 (Nina)	Kurs-Spezial am 08.12./22.12. 11.00 -12.00 (Frank) Teilnehmerliste liegt aus	
Rehasport Wirbelsäulengymnastik 10.00 -10.45 (Nina)	Move-Balance-Kurs Step/Yoga 10.15 –11.00(Jeannette/Petra)	Rehasport Wirbelsäulengymnastik 09.45 -10.30 (Christa)	Rehasport Wirbeläulengymnastik 09.45 – 10.30 (Steffi)	Rehasport Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 10.45 (Nina)		
		AOK Kurs Fit Mix 11.15– 12.15 (Nina)	Privater Yogakurs 10.40 - 12.10			
Kinder-Karate Franz Scholze 14.45 – 17.00			Power-Move-Kurs Master-Class 12.15 -13.30 (Trainer i.W.)			
			AOK Kurs Sanftes Rückentraining 17.00– 18.00 (Corinna)	Rehasport Wirbelsäulengymnastik 16.30 – 17.15 (Christa)		
Shape-Kurs Bauch-Beine-Po 17.15 – 18.00 (Sylva)	Rehasport Wirbeläulengymnastik 17.00 – 17.45 (Regine)	Rehasport Wirbeläulengymnastik 17.00 – 17.45 (Christa)	Power-Move-Kurs Bauch Workout 18.15 -18.45 (Max)	Rehasport Wirbelsäulengymnastik 17.30 – 18.15(Christa)		
Move-Kurs Step 18.00 – 19.00 (Sylva)	Rehasport Wirbelsäulengymnastik 18.00 -18.45 (Regine)	Balance-Kurs Yoga 18.00– 19.00 (Petra)	Move-Kurs Step 19.00 – 20.00 (Sabine)	Power-Shape-Kurs Fit Mix 18.30 – 19.30 (Andrea)		
Power-Shape-Kurs Body-Workout 19.00 –19.45(Aldo/Frank)	Shape-Kurs Fit Mix 19.00 – 20.00 (Sandra)	Shape-Kurs Fit Mix 19.00 – 20.00 (Senada)	Power-Shape-Kurs Body-Workout 20.00 – 20.45 (Sabine)	Balance-Kurs Pilates 19.30 – 20.30 (Andrea)		
Indoor-Cycling/ Functional Fitness 19.45 – 20.45 (Aldo/Frank)	Sport-Kurs Sensitive-Cycling 20.00 – 20.45 (Sandra)	Balance-Kurs Stretch 20.00 – 20.15 (Senada)				
		Sport-Kurs Indoor-Cycling 20.15 – 21.15 (Senada)	Move-Fun-Kurs Zumba 20.45–21.45(Marisol)			



Dezember 2018 fitness lounge Kursplan



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 TRAININIEREN 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.