

MONTAG 08.00 – 22.00 Uhr	DIENSTAG 08.00 – 22.00 Uhr	MITTWOCH 08.00 – 22.00 Uhr	DONNERSTAG 08.00 – 22.00 Uhr	FREITAG 09.00 – 21.00 Uhr	SONNTAG 09.30 – 17.00 Uhr
08.30 – 9.30 Uhr Fatburner	09.00 – 9.40 Uhr Faszientraining	09.15 – 10.15 Uhr Bodyforming	08.45 – 9.30 Uhr Rehasport*		
09.30 – 10.30 Uhr Fitness 50+	09.30 – 10.15 Uhr Aqua Rehasport*	09.30 – 10.15 Uhr Aqua Rehasport*	09.45 – 10.45 Uhr Pilates	09.15 – 10.15 Uhr Bodyforming	
10.45 – 11.15 Uhr Aquafit	09.45 – 10.30 Uhr Rehasport*	10.30 – 11.00 Uhr Aquafit	09.30 – 10.15 Uhr Aqua Rehasport*	10.30 – 11.15 Uhr Aquafit	11.00 – 11.45 Uhr Aquafit
	09.50 – 10.35 Uhr Gesunder Rücken	16.45 – 17.30 Uhr Rehasport*			
	10.45 – 11.30 Uhr Rehasport*	17.45 – 18.15 Uhr Bauchkiller	16.00 – 16.45 Uhr Rehasport*		
17.30 – 18.30 Uhr Indoor Cycling	16.00 – 16.45 Uhr Rehasport*	17.45 – 18.30 Uhr Aqua Rehasport*	17.00 – 17.45 Uhr Rehasport*	17.30 – 18.30 Uhr Langhantel Special	
17.30 – 18.15 Uhr Aqua Rehasport*	17.00 – 17.45 Uhr Aqua Rehasport*	18.30 – 19.30 Uhr Indoor Cycling	18.00 – 18.45 Uhr Aqua Rehasport*	18.00 – 18.45 Uhr Aquafit	
18.00 – 18.30 Uhr Fatburner	17.00 – 18.00 Uhr BODYART Basic	19.30 – 20.00 Uhr Deep Work Express	18.00 – 19.00 Uhr Rückenkurs		
18.30 – 19.30 Uhr Power Pilates	18.00 – 18.45 Uhr Aqua Rehasport*	19.45 – 20.30 Uhr Aqua Cycling	19.00 – 19.30 Uhr Faszienkurs		
19.15 – 20.00 Uhr Aqua Cycling	18.00 – 19.00 Uhr BODYART Stretch	20.00 – 21.00 Uhr Yoga			
	19.00 – 20.00 Uhr Bodyforming				

KURSBESCHREIBUNGEN

Fatburner

Ein Fatburner-Kurs ist ein Fitnesskurs, der darauf abzielt, die Fettverbrennung im Körper zu erhöhen und somit die Gewichtsabnahme zu unterstützen. Der Kurs besteht aus einer Kombination aus aeroben Übungen und Krafttraining. Ein wichtiger Aspekt des Fatburner-Kurses ist es, den Puls in der aeroben Zone zu halten, um die Fettverbrennung im Körper zu erhöhen. Durch den Wechsel zwischen hohen und niedrigen Intensitätsphasen können auch Energieverbrennung und Stoffwechsel angeregt werden.

Fitness 50+

Mit einem vielfältigen Angebot von Übungen für den ganzen Körper wird die Beweglichkeit auch im fortgeschrittenem Alter erhalten. Die Kräftigung der Muskulatur und die Stabilisation des Bewegungsapparates sind weitere Ziele des regelmäßigen Trainings.

Aqua Fit

Ein Ganzkörpertraining, das in unserem haus-eigenen Hallenbad mit und ohne Geräte (wie z.B. der Schwimmmudel) durchgeführt wird. Aquafit steigert die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer und fördert die Entspannung.

Gesunder Rücken

Ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenprobleme haben oder diesen vorbeugen möchten.

Aqua Cycling

Beim Aqua Cycling kommt das Wasserfahrad zum Einsatz, ein speziell für den Einsatz im Wasser angepassten Fahrrad-Ergometer. Unter Anleitung eines Trainers findet dieser Kurs in unserem Hallenbad statt. Die Intensität kann dabei individuell gewählt werden.

Faszientraining

Das Training erhöht die Leistungsfähigkeit des Körpers und beschleunigt Heilungsprozesse. Es dient zur Verletzungsprävention und löst Verspannungen. Außerdem macht es den Körper weich, geschmeidig und funktionsfähig.

Rehasport

Rehasport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, welches auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist. Der Rehasport findet in Kleingruppen statt und wird von Sport- und Physiotherapeuten oder speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt. Rehasport verbessert die Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit und erhält langfristige Gesundheit und Lebensqualität.

BODYART

Das ganzheitliche Kursprogramm BODYART basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen, sowie Stressabbau.

Aqua Rehasport

Mit dem Aqua Rehasport im Wasser bieten wir Ihnen eine alternative Möglichkeit, um bei uns unter Anleitung sportlich aktiv zu werden. Wenn Sie unter chronischen Gelenksbeschwerden leiden, eignet sich diese Therapieform besonders. Denn im Wasser sind die Bewegungen gelenkschonender. Darüber hinaus konditioniert der Reha-Sport im Wasser Ihr Herz-Kreislaufsystem.

five Gym

five Gym ist ein Beweglichkeitstraining bestehend aus freien Übungen. Es ist für jede Altersgruppe geeignet und hilft effizient bei vielen Problemen des Bewegungsapparates. Häufig sind Muskelverspannungen und -verkürzungen die Ursache von Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden. five Gym kann helfen, die Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen.

Bodyforming

In Kürze zu einer schönen Figur! Hier erwartet Dich ein sehr abwechslungsreiches Training, das gezielt Bauch, Beine und Po kräftigt und formt. Alle Körperpartien werden gestrafft, Fett wird verbrannt und Muskulatur wird aufgebaut.

Bauchkiller

Ein kurzes & knackiges Workout in einer kleinen Gruppe. Schwerpunkt sind Kräftigungsübungen für die komplette Bauchmuskulatur und den Rücken.

Indoor Cycling

Unsere Indoor Cycling-Kurse sind ein perfektes Training für Körper und Geist. Und: Jeder kann's. Du spürst sofort, wie der Rhythmus der Musik in Deinen Körper fährt und Deine Beine wie von selbst treten, immer weiter.

Deep Work Express

Deep Work Express ist ein intensives Ganzkörpertraining. Das Training ist eine Mischung aus Entspannung, Ausdauer und Kraft, Yoga, Pilates und Kampfkunst-Elementen.

Yoga

Mit Yoga hält man sich gesund, wird beweglicher, fühlt sich insgesamt vitaler, ausgeglichener und gelassener. Schritt für Schritt werden die Grundlagen des körpergerechten Übens vermittelt. Entspannungs- und Atemübungen helfen dabei, den Geist zu beruhigen und sich zu konzentrieren.

Pilates

Die Gymnastik der Stars und Tänzer. Hal-tungsverbesserung und Schmerzreduktion in sanfter Form. Körperformung und Stabilisation der Körpermitte. Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist.

Stretch & Relax

Eine abwechslungsreiche Mischung aus Entspannungs- und Dehntechniken. Zu sanfter Lounge-Musik mobilisierst Du Deine Muskeln und schöpft Energie für alles, was noch bevor steht.