

Aerobicplan

gültig ab Januar 2018

KURSINFO:

Montag **Dienstag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

09.30-10.15
VITAL- u.
REHA-Zirkel
K

10.30-11.15
VITAL- u.
REHA-Zirkel
K

09.45-10.00
VITAL- u.
REHA-Zirkel
K

10.15-11.15
Wirbelsäulengymn.
K Steffi

11.15-12.00
Cardio-Mix
K Steffi

18.00-19.00
Fit-Boxen
A Deniz

18.00-19.00
Pilates
A Nicole

19.00-20.00
Wirbelsäulengymn.
K Steffi

19.00-19.45
VITAL- u.
REHA-Zirkel
K

20.00-21.00
Faszientraining
K Steffi

20.00-20.45
VITAL- u.
REHA-Zirkel
K

A = Alle
E = Einsteiger

K = Bezuschussung durch
Krankenkasse möglich

**X = zu diesen Kursen bitte
an der Theke eintragen lassen**

REHA-Zirkel: Teilnehmer mit Reha-Sport-Verordnung.

Cardio-Mix: Eine Mischung aus Workout-Elementen und Ausdauertraining in Verbindung mit Styling-Übungen zu dynamischer Musik. -für alle, die Power ohne komplizierte Schritte wollen -

Pilates:sanfte Trainingsmethode, bei der es vorwiegend um Körperbeherrschung geht. Unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

Power Mix: In dieser Stunde werden gleich zwei konditionelle Fähigkeiten geschult. Im Wechsel wird Ausdauer und Kraft trainiert. Ein abwechslungsreiches Workout für alle, die in einer Stunde so viel wie möglich ansprechen wollen. Die Step-oder Aerobicsschritte im Ausdaueranteil sind für Einsteiger geeignet.

Kraftworks: Kraftausdauerstunde mit Lang-hanteln anlehnd an das Training im Fitnessbereich. Jeder entscheidet für sich persönlich über das entsprechende Gewicht. Laßt Euch durch die Gruppe und die Musik motivieren! Einen ausgedehnten Teil widmen wir der Königsdisziplin - dem Bauch

Indoor-Cycling (I.C.)-Stunden im Wintergarten X

10.00-11.00
ClassicCycling
A Jan

10.00-11.00
ClassicCycling
A Jürgen

18.30-19.30
MixedClassI
E Martin

18.30-19.30
Mixed-Class
A Beate

18.30-19.30
Mixed-Class
A Beate

19.00-20.00
Classic-Cycle
A Martin

19.30-20.30
MixedClassII
A Martin



Tel: 09129 - 34 34
Öffnungszeiten - gültig Oktober - April

Mo,Di,Mi, 09.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag 16.00 - 21.30 Uhr
Freitag 09.00 - 21.00 Uhr
Samstag 11.00 - 17.00 Uhr
Sonn- u. Feiertag 10.00 - 17.00 Uhr