

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Schwimmhalle	Kursraum	Kursraum	Kursraum
				9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit ⓘ		8.30 – 9.30 Uhr Pilates	9.00 – 9.45 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ	8.30 – 9.30 Uhr Yoga am Morgen		
9.30 – 10.30 Uhr Funktionelles Bewegungstraining		9.30 – 10.30 Uhr Faszien-Fitness		10.00 – 11.00 Uhr Yoga		9.30 – 10.30 Uhr Qi Gong ⓘ			9.30 – 10.30 Uhr Power Pump	
10.30 – 11.30 Uhr Rückenfit ⓘ		10.30 – 11.30 Uhr Gymnastik								
			11.45 – 12.30 Uhr Aquafitness (ti.) ⓘ		11.15 – 12.00 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ					
	12.00 – 12.45 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ				12.15 – 13.00 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ			12.15 – 13.00 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ		
			16.30 – 17.15 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ							
18.00 – 18.30 Uhr Bauch Spezial	17.00 – 17.45 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ	17.30 – 18.30 Uhr Rückenfit ⓘ	18.00 – 18.45 Uhr Aquafitness (ti.) ⓘ	17.30 – 18.30 Uhr DANCE FIT	18.00 – 18.45 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ	17.30 – 18.30 Uhr Rückenfit ⓘ	17.45 – 18.30 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ	17.15 – 18.15 Uhr Jumping		
18.30 – 19.30 Uhr Bodystyling		18.30 – 19.30 Uhr AROHA		18.30 – 19.30 Uhr Bodystyling		18.30 – 19.30 Uhr Yoga	18.35 – 19.20 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ	18.30 – 19.30 Uhr Bodystyling		
19.30 – 20.30 Uhr Indoor Cycling		19.30 – 20.30 Uhr Power Pump	19.15 – 20.00 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ	19.30 – 20.30 Uhr Jumping		19.30 – 20.30 Uhr Power Pump	19.25 – 20.10 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ			
20.30 – 21.30 Uhr Jumping	20.15 – 21.00 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ						20.15 – 21.00 Uhr Aquafitness (fl.) ⓘ			

Aquafitness

Schwitzen im Wasser? Das geht! Trainiere Deinen gesamten Körper gelenkschonend und effektiv.

AROHA

Sanftes Ausdauertraining im ¾-Takt stärkt Dein Herz und Dein Kreislaufsystem. Stärke Deine Balance und die Flexibilität Deiner Muskulatur.

Bodystyling

Style Deinen Körper! Straffe Deine Muskulatur und trainiere Deine Problemzonen weg!

DANCE FIT

Mit diesem Cardio Dance Workout verbrennst Du ordentlich Kalorien und verbesserst Deine Fitness. Die Pfunde purzeln und der Körper formt sich neu.

Faszien-Fitness

Durch Bindegewebestraining und funktionelles Ganzkörpertraining mit der Blackroll wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt und Faszienverklebungen gelöst.

Funkt. Bewegungstraining

Bringe Deine Muskelgruppen in Balance und trainiere Deine koordinativen Fähigkeiten. Deine Muskelkraft wird aufgebaut und Dein Körper fühlt sich wieder wohl.

Gymnastik

In einem Mix aus Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer wird Dein Körper ganzheitlich trainiert und ausgebildet.

Indoor Cycling

Auf zwei Rädern durch den Kurs! Mit Musik und einem tollen Trainer fällt es gleich viel leichter das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen.

JUMPING

Das angesagte Trampolin-Workout Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien, verbessert mit dynamischen Übungen die Ausdauer und macht einfach nur Spaß!

Pilates

Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aktivieren Dein Körperzentrum. Bewegungen in Verbindung mit Deiner Atmung formen und kräftigen Deine Muskulatur.

Power Pump

Power auf den Beat! Trainiere mit einer Langhantel nach der Musik und kräftige Deinen Körper mit den von Dir ausgewählten Gewichten.

Qi Gong

In Einklang mit dem chinesischem Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem aktivierst du deinen Stoffwechsel erreichst Dein Wunschgewicht.

Rückenfit

Du möchtest etwas gegen Deine Rückenschmerzen tun oder diesen vorbeugen? Dann mach Deinen Rücken wieder fit und trainiere effektiv deine Rumpfmuskulatur.

Yoga

Klassiker unter den Entspannungstechniken. Stress wird abgebaut, die Körperhaltung verbessert. Körper, Geist und Seele werden dank gezielter Übungen vereint.

ⓘ = Präventionskurse, gefördert von Krankenkassen

Bitte informieren Sie sich über die Kostenübernahmemöglichkeiten durch Ihre Krankenkasse bei unseren MitarbeiterInnen.

Aquafitness

Entspannung / Körpergefühl

Gesundheit

Figurformung / Kraft

Ausdauertraining

Ganzkörpertraining