

Kursraum 1

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
08:15-09:30 Yoga für den Rücken (Annette)	10:30-11:30 Workout: all-In (Ulla)	08:30-09:15 REHA Orthopädie	09:15-10:15 Workout: all-In (Katja)	09:30-10:30 RückenFit (Franzi)	10:15-11:00 Workout: all-In (Julia)	10:15-11:15 Workout: all-In (Team)
09:45-10:45 Aerobic/Step Tone (Katja)	12:00-12:45 REHA Orthopädie	09:15-10:00 REHA Orthopädie	10:15-11:15 Faszien-Pilates (Katja)	10:30-11:30 PowerYoga (Franzi)		11:15-12:45 Yoga (Claudia) ab 19.11.17
11:00-12:00 ZUMBA® Gold (Ulla)	16:00-17:30 Kindertanzen	10:00-11:00 TRX+ (Anna) Octagon		14:30-18:00 Kindertanzen	11:00-12:00 Spinning® (Julia)	
	18:00-19:00 Workout: all-In (Marie)	11:00-12:00 ZUMBA® (Ulla)			12:00-13:00 Kursspecial (1. Sa im Monat)	
17:00-18:00 Workout: all-In (Katja)	18:30-19:30 Outdoor Fitness (Marcel) HHG		17:15-18:00 BOP (Doris)			
18:00-19:00 Langhantelworkout (Marcel)	18:30-19:30 TRX + (JP) Octagon	18:00-19:00 Langhantelworkout (Janko)	18:15-19:15 Workout: all-In (Doris)	18:00-19:00 RückenFit (Ulla)		
19:00-20:00 Spinning® (Johanna)	19:00-20:00 Spinning® (Franzi)	19:00-20:00 Workout: all-In (Julia)	19:15-20:00 ZUMBA® (Doris)	19:00-20:00 DeepWorkout (Ulla)		
20:00-21:00 Spinning® (Johanna)	20:00-21:00 Langhantelworkout (Niklas)	20:00-21:00 Spinning® (Marcus) ab 03.01.2018	20:00-21:00 Spinning® (Birgit)	20:00-21:00 Dance 4 two (Barry)		Stand 10.2017

■ **Update im Kursplan.**

Für die Teilnahme an Spinning® und TRX-Kursen ist eine Anmeldung erforderlich!

Mind. 2 x jährlich wird der Kursplan neu gestaltet – d.h. wir schaffen Platz für neue Trends, noch mehr Eurer Lieblingsformate und für Eure Kurs-Wünsche!
Beachtet bitte auch unsere Kurs-Specials immer am 1.Samstag im Monat!

Kursraum 2

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09:00-09:45 REHA Orthopädie	09:00-10:00 BeBoFit-Pilates (Angelika)	09:30-12:30 Kinderbetreuung		09:00-12:00 Kinderbetreuung		
10:00-11:00 Balance (Ulla)	10:00-11:00 Pilates (Angelika)			11:00-11:30 TRX 30 (Janko) Octagon		
	11:15-12:15 Pilates (Angelika)					
	15:00-17:00 Kindertanzen	16:00-18:00 Kindertanzen	14:45-17:00 Kindertanzen	15:00-17:00 Kindertanzen		
17:00-18:00 Drums Alive (Barry)			17:00-18:15 Yoga (Annette)			
18:00-19:00 Faszientraining (Katja)	18:00-19:00 Yoga (Adelheid)	18:00-19:00 ZUMBA® (Janette)	18:15-19:00 TRX+ (Marcel)	17:00-17:45 REHA Orthopädie		
19:00-20:00 TRX+ (Marcel)	19:00-20:00 Aerobic/Step Tone (Ulla)	19:00-20:00 RückenFit (Janko)	19:00-20:00 Tabata (Marcel)	18:00-18:45 REHA Orthopädie		
20:00-21:00 Dance Mix (Doris)	20:00-21:00 Faszien-Pilates (Ulla)	20:00-21:15 Yoga (Claudia)	20:00-21:00 Jazz Dance (Christine)	18:45-19:30 REHA Orthopädie		

Stand: 10.2017

■ Angebot für Teilnehmer mit REHA – Verordnung.

Kurs	Dauer	Kursbeschreibung
Aerobic/Step Tone	60'	In diesem Kurs werden Aerobic- und Step-Grundschriffe vermittelt und in leichte und motivierende Schrittkombinationen eingebaut. Die Stunde wird abgerundet durch zusätzliche Ganzkörperkräftigungsübungen. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.
Balance	60'	Dieser Kurs beinhaltet ständig wechselnde und motivierende Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und Haltungskontrolle.
BeBoFit-Pilates	60'	Durch bewusste Wahrnehmung der Muskulatur und gezielten Einsatz von Pilatesübungen wird hier der Beckenboden präventiv gestärkt
BOP	60'	Gezieltes Training der „Problemzonen“ Bauch, Oberschenkel und Po.
DeepWorkout	60'	Ein Mix aus DeepWork®-Exercises und klassischen Workout-Elementen führen dich auf ein neues Fitnesslevel!
DrumsAlive®	60'	Drums Alive® verbindet die Vorteile eines traditionellen Fitnessprogramms mit den Vorteilen der Musik und des Rhythmus.
Faszien-Pilates	60'	Dieser Kurs kombiniert spezielle Übungen, die deine Faszien (Bindegewebshäute) beweglich und gleitfähig machen mit dem Klassiker im Fitnessbereich „Pilates“
Faszientraining	60'	Dieser Kurs beinhaltet spezielle Übungen, die deine Faszien (Bindegewebshäute) beweglich und gleitfähig machen. Das Faszientraining bringt Energie, formt die Figur und ist gut für die Gelenke.
Langhantel-WO	60'	Motivierendes funktionelles Ganzkörperworkout mit der Langhantel + X. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Outdoor Fitness	60'	Outdoor-Training ohne Geräte nach der HIT Trainingsmethode – Stelle deine Fitness auf den Prüfstand! (Treffpunkt am Sportplatz HHG)
Pilates	60'	Pilates ist ein Klassiker im Fitnessbereich und beinhaltet ein systematisches Ganzkörpertraining, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Aktiviere Dein Powerhouse!
RückenFit	60'	Sanftes Training zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule, Lösung von muskulären Verspannungen und zur Haltungsverbesserung.
Spinning®	60'	Motivierendes und abwechslungsreiches Cardio-Training mit dem Spinning®-Bike. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene! Let's Spin!
TRX+ TRX30	60' 45' 30'	Wesentliche Bestandteile dieses Kurskonzeptes sind Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit dem TRX Suspension Trainer. Für alle, die Herausforderungen lieben!
Workout: all-In	60' 45'	Ziel dieses Kurses ist die umfassende Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten. Abwechslung ist hier Programm!
Yoga/PowerYoga	60'-90'	In diesem Kurs wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt. Das Power-Yoga ist die dynamische und intensive Form des Yoga, dessen auffälligstes Merkmal eine kontinuierliche Bewegung ist.
ZUMBA®	60' 45'	Zumba ist ein von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes Tanz-Fitness-Programm und beinhaltet verschiedene Tanz- und Aerobic-elemente. Zumba arbeitet nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen.