

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Qi Gong		09:30 - 10:30 Pilates	Testphase bis 31.05.12 09:30 - 10:30 Simple Power Mix	09:00 - 09:45 Ausgleichs-gymnastik		Jeden 1. Sonntag im Monat: 10:15 - 10:45 Indoor Cycling-School
10:15 - 11:15 Indoor Cycling	09:30 - 10:30 Bodyfit	10:30 - 11:30 Wirbelsäulen-gymnastik	Testphase bis 31.05.12 10:45 - 11:45 Yogilates	09:45 - 10:30 Wirbelsäulen-gymnastik		10:45 - 11:45 Fatburner-Cycling
11:45 - 12:30 AquaFitness	10:30 - 11:30 Bauch+Rücken Compact	11:30 - 12:15 Entspannung		10:00 - 10:45 AquaFitness		
		11:00 - 11:45 AquaFitness		10:45 - 11:30 AquaFitness	13:30 - 14:30 Fatburner	13:00 - 14:00 Bodyforming
16:45 - 17:30 Bauch+Rücken Compact		11:45 - 12:30 AquaFitness			14:30 - 15:30 Bauch,Beine,Po	14:00-15:00 LES MILLS BODYPUMP
17:45 - 18:45 Yoga				17:00 - 18:00 Qi Gong		
18:45 - 19:30 Bodyforming	17:15 - 18:15 Yogilates	17:15 - 18:00 AquaFitness	18:00 - 19:00 ZUMBA FITNESS	18:00 - 19:00 Back 2 Back	"Schnupperstunden" sind jederzeit möglich! Telefonische Anmeldung genügt. Wir freuen uns auf Sie. Einfach mal ausprobieren - es lohnt sich!	
19:30 - 20:30 Step	18:15 - 19:15 ZUMBA FITNESS	17:30 - 18:30 Bodyforming	19:00 - 20:00 Bauch,Beine,Po	19:00 - 20:00 LES MILLS BODYPUMP		
19:30 - 20:15 AquaFitness	19:30 - 20:30 Indoor Cycling	18:30 - 19:30 Thairobic	19:00 - 19:30 AquaFitness Sole			
20:15 - 21:00 AquaFitness Sole		19:30 - 20:30 LES MILLS BODYPUMP	20:00 - 21:00 Wirbelsäulen-gymnastik			

Body & Mind Kurse

Ausgleichsgymnastik

Dieser Kurs beinhaltet Kräftigungs-, Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen für den ganzen Körper und bietet Entlastung und Ausgleich zu den einseitigen Bewegungsmustern des Alltags. Abweichend ist die S-Klasse 50+ geeignet für alle Junggebliebenen.

Entspannung

Schaffen Sie eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Hier finden Sie den Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung.

Pilates

Pilates ist ein effektives, sicheres Training und vereint viele Aspekte, hauptsächlich aber die Stärkung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Das Training streckt die Wirbelsäule und schafft ein neues Körperbewusstsein.

Qi Gong

Bewegungsabläufe aus dem Thai-Chi/ Chi Gong. Die "18 Bewegungen" in Verbindung mit meditativer Entspannungsmusik, helfen stressbedingte Symptome wie Muskelverspannungen, Kopf- und Magenschmerzen zu lindern. Die Sensibilität für den Körper wird verbessert und erneuten Beschwerden vorgebeugt. Für alle Altersgruppen!

Wirbelsäulengymnastik


Die Körperwahrnehmung wird geschult um Haltungsschwächen zu beheben. Kräftigungs-, Dehnungs- und Spannungsübungen stehen im Wechsel.

Yoga

Intensive Yoga gehört zu den beliebtesten Formen des ganzheitlichen, asiatischen Körpertrainings und basiert auf einer jahrtausenden alten Lehre. Einführung in verschiedene Atemtechniken und Dehnübungen.

Yogilates

Yogilates ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. In diesem Kurs werden Übungen aus dem Yoga sowie dem Pilates durchgeführt und miteinander vereint.

 Präventions-Kurse
diese Kurse werden von Krankenkassen anteilig übernommen!
Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse!