

Aerobicplan

gültig ab Dezember 2015

KURSFUNKTION:

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

09.30-10.15
REHA-Sport
K

10.30-11.15
REHA-Sport
K

10.15-11.15
Wirbelsäulengymn.
K Steffi

11.15-12.00
CardioMix
Steffi

18.00-19.00
Fit-Boxen
A Deniz

18.00-19.00
Pilates
A Claudia

19.00-20.00
Wirbelsäulengymn.
K Steffi

20.00-21.00
Faszientraining
K Steffi

20.00-20.45
REHA-Sport
K

A = Alle
E = Einsteiger
K = Bezuschussung durch Krankenkasse möglich

X = zu diesen Kursen bitte an der Theke eintragen lassen

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

10.00-11.00
ClassicCycling
A Beate

10.00-11.00
ClassicCycling
A Jürgen



18.30-19.30
MixedClass I
E Martin

18.30-19.30
Mixed-Class
A Jürgen

18.30-19.30
Mixed-Class
A Jürgen

18.00-19.00
Classic-Cycle
A Martin

19.30-20.30
MixedClass II
A Martin

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 Aerobicschritte im Ausdaueranteil sind für Einsteiger geeignet.

Kraftworks: Kraftausdauerstunde mit Lang-hanteln anlehnend 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

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
Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr
an Feiertagen geschlossen