

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 – 08.20 Monday Morning Aqua 08.30 – 09.20 Aqua Jogging 09.30 – 10.20 Aqua Gymnastik 09.30 – 10.20 Fit für die Enkel 10.30 – 11.20 Aqua Gymnastik	09.00 – 09.50 Happy Swing 09.30 – 10.20 Aqua Gymnastik 10.00 – 10.50 Bauch-Beine-Po 60+ 11.00 – 11.50 Meditatives Yoga	08.30 – 09.20 Aqua Jogging 09.30 – 10.20 Aqua Gymnastik 09.40 – 09.55 Knie-Hüft -Spezial 10.00 – 10.50 Sport 60+ 11.00 – 11.50 Aqua Gymnastik	08.30 – 09.20 Aqua Gymnastik 09.30 – 10.20 WS- & Stabilitraining 09.30 – 10.20 Yoga 10.30 – 11.20 Cycling 60+	09.30 – 10.20 Faszientraining 09.30 – 10.20 Aqua Gymnastik 10.30 – 11.20 Tanzgymnastik 11.30 – 12.20 Aqua Gymnastik
17.00 – 17.50 Wing Tsun – Selbstbehauptung 18.00 – 18.50 Aroha 18.00 – 18.50 Bauch-Beine-Po 19.00 – 19.50 Body Form 19.30 – 20.20 Hydro Power 20.00 – 20.50 Cycling	17.00 – 17.50 Bauch-Beine-Po 18.00 – 18.50 Zumba Toning 19.00 – 19.50 Yogilates Neu! 19.30 – 20.20 Aqua Zumba	16.00 – 16.50 Aqua Fitness 17.00 – 17.50 Yoga 18.00 – 18.50 Body Form 19.00 – 19.50 Cycling 19.00 – 19.50 Aqua Fitness 20.00 – 20.15 Bauch Spezial	17.30 – 17.55 Express-Workout 18.00 – 18.50 Faszientraining 19.00 – 19.50 Wirbelsäulengymnastik 20.00 – 20.50 Hydro Power	18.00 – 18.50 Body Form 19.00 – 19.50 Cycling 19.00 – 19.50 Zumba Fitness

Öffnungszeiten:
 Mo. – Fr.
 07:00 – 22:00 Uhr
 Sa. – So.
 10:00 – 20:00 Uhr
 (Feiertage siehe Aushang)

Kursplan



Kurserläuterungen



Aqua Fitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser oder Tiefwasser durchgeführt werden kann. Durch Aqua Fitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Das moderne Aqua Fitness Training ist im Vergleich zur klassischen Aqua Gymnastik eher fitnessorientiert.

Aqua Gymnastik – bei angenehmen Wassertemperaturen trainieren wir, mit Einsatz von Musik und Geräten, gelenkschonend Ihr Herz-Kreislauf-System und den gesamten Bewegungsapparat.

Aqua Jogging ist nicht nur „Laufen im Wasser“, sondern wird mit gymnastischen Übungen, Musik und verschiedenen Widerstandsgeräten kombiniert.

Aqua Zumba kombiniert die Formel und Philosophie von Zumba mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, herausforderndes Wasserworkout, welches die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.

Aroha ist ein ausdauerbetontes Training, bei mittlerer Intensität. Durch fließende, harmonische Bewegungen im ¾ Takt wird die Koordination optimiert und Muskelverspannungen aufgelöst.

Bauch-Beine-Po – ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po zur Kräftigung, Straffung und Dehnung der Problemzonen. Wer seinen Körper straffen will, ist hier goldrichtig.

Bauch Spezial [15 min] – Training wird ausschließlich zur Kräftigung der Bauchmuskulatur genutzt.

Form – die ideale Verbindung zwischen Krafttraining und klassischem Group Fitness Training. Die Übungen mit der Langhantel werden zu einem schweißtreibenden Gruppen Workout.

Cycling – ein unvergleichliches Training für Herz-Kreislauf und zur Förderung der Fettverbrennung auf stationären Fahrrädern. Durch individuelle Dosierung der Belastung findet jeder sein persönliches Belastungsniveau.

Express Workout [25 min] – für alle, die nur wenig Zeit zur Verfügung haben, bietet das 25 min Express Workout-Training pur! Wer auf die Schnelle etwas Gutes für seinen Körper tun möchte, schafft das hier mit wenig Zeitaufwand durch eine hohe Effektivität der Übungen.

Faszientraining – Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie beeinflussen die Haltung und Körperwahrnehmung. Durch Unterforderung, Überlastung und Stress „verfilzen“ die Faszien. Um diese Verklebungen zu lösen, die Körperwahrnehmung und Beweglichkeit zu verbessern, werden verschiedene Übungen zur Dehnung und Selbstmassage durchgeführt.

Fit für die Enkel & Sport 60+ – die ideale Verbindung zwischen Koordination, Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur und jeder Menge Spaß um lange fit für die Enkel zu bleiben.

Happy Swing – „Schwing Dich fit“ – ist das Motto bei Happy Swing. Eine „neue Bewegungsform“ mit klassischen Effekten wie Kräftigung, Mobilisierung und Koordination. In Kombination mit mechanischen Schwingungen (Vibration), wird die Tiefenmuskulatur angeregt. Ein Kurs für alle, die Spaß an Bewegung haben und nach körperlicher Fitness streben.

Hydro Power ist ein Krafttraining im Wasser zur Verbesserung der Kraftausdauer, Beweglichkeit und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Die verschiedenen Bewegungsaufgaben werden mit Hanteln oder anderen Geräten durchgeführt.

Knie-Hüft-Spezial [15 min] – in dem 15 min Training werden spezielle Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung des Knie- & Hüftgelenks durchgeführt.

Meditative Yoga – dieser Kurs lässt das Innere eines Jeden durch Meditation, Atemübungen und leichte Asanas nach Außen erblühen. So entsteht eine besonders freie und entspannte Art den Körper zu erforschen und ihn sanft über scheinbare Grenzen hinweg zu bewegen.

Tanzgymnastik ist ein dynamischer Kurs mit viel Bewegung, aber angenehmer Intensität zur Verbesserung der Koordination. In diesem Kurs steht der Spaß am Tanz und der Bewegung klar im Vordergrund.

Wing Tsun ist ein Lehrgang zur Selbstbehauptung. Mit Elementen aus dem Kung-Fu lernen wir die Kraft des Gegners aufzunehmen und sie gegen ihn zu verwenden. Eine Kampfkunst mit effektiven Übungen zur Selbstverteidigung. Ein Kurs, für jedes Alter!

Wirbelsäulengymnastik – kombiniertes Training aus Kräftigungs-, Mobilisations-, Koordinations- und Entspannungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

WS- & Stabtraining – mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, Stabilisation und Kräftigung des gesamten Körpers.

Yoga ist für alle, die eine dynamisch-fließende Praxis suchen, aber auch die Ruhe und Kraft im Detail finden möchten. Der Atemfluss lenkt die Aufmerksamkeit in die Tiefe, was uns jenseits einer rein körperlichen Übungspraxis führt.

Yogilates ist ein Mix aus Yoga und Pilates. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht, sowie Körper und Geist vereint.

Zumba Fitness ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, die eine dynamische Basis für ein effektives Fitnessprogramm ergeben. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie langsamen Rhythmen.

Zumba Toning – ein Zumba-Programm welches besonders auf die Figurformung und Straffung ausgelegt ist. Mit den speziellen Toning-Sticks wird Ausdauer- und Krafttraining kombiniert und der Trainingserfolg noch verstärkt.