

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 – 08.20 Monday Morning Aqua	09.00 – 09.50 Happy Swing	08.30 – 09.20 Aqua Gymnastik	08.30 – 09.20 Aqua Gymnastik	09.30 – 10.20 Faszientraining
08.30 – 09.20 Aqua Gymnastik	09.30 – 10.20 Aqua Gymnastik	09.30 – 10.20 Aqua Gymnastik	09.30 – 10.20 WS- & Stabilitraining	09.30 – 10.20 Aqua Gymnastik
09.30 – 10.20 Aqua Gymnastik	10.00 – 10.50 Bauch-Beine-Po 60+	09.40 – 09.55 Knie-Hüft-Spezial	09.30 – 10.20 Yoga	10.30 – 11.20 Tanzgymnastik
09.30 – 10.20 Fit in die Woche	11.00 – 11.50 Pilates Neu!	10.00 – 10.50 Sport 60+	10.30 – 11.20 Cycling 60+	11.30 – 12.20 Aqua Gymnastik
10.30 – 11.20 Aqua Gymnastik		11.00 – 11.50 Aqua Gymnastik		
10.30 – 11.20 Tai Chi Neu!				
18.00 – 18.50 Aroha	17.00 – 17.50 Bauch-Beine-Po	16.00 – 16.50 Aqua Fitness	17.30 – 17.55 Express-Workout	18.00 – 18.50 Body Form
18.00 – 18.50 Bauch-Beine-Po	18.00 – 18.50 Zumba Toning	17.00 – 17.50 Yoga	18.00 – 18.50 Faszientraining	19.00 – 19.50 Cycling
19.00 – 19.50 Body Form	19.00 – 19.50 Meditation Neu!	18.00 – 18.50 Body Form	19.00 – 19.50 Wirbelsäulengymnastik	19.00 – 19.50 Zumba Fitness
19.30 – 20.20 Hydro Power	19.30 – 20.20 Aqua Zumba	19.00 – 19.50 Cycling	20.00 – 20.50 Hydro Power	Moonlight-Cycling jeden 2. Freitag im Monat 19.00 – 20.30 Uhr
20.00 – 20.50 Cycling		19.00 – 19.50 Aqua Fitness		
		20.00 – 20.15 Bauch Spezial		

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

Kursplan



Viva mare
Fitnessclub

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 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.

Body 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 in die Woche & 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.

Meditation – ein Kurs für alle, die mehr Gelassenheit in allen Lebenslagen entwickeln, ihre Lebensqualität spürbar verbessern und ihre innere Kraftquellen freilegen wollen.

Pilates – mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht, sowie Körper und Geist vereint.

Tai Chi – verbessert, durch langsame fließende Bewegungen spürbar die Körperwahrnehmung. Ein Kurs für alle die innere Ruhe und Gelassenheit in sich selbst finden wollen.

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.

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.

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.