

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.00 - 09.30 Uhr	09.00 - 09.45 Uhr	09.00 - 10.00 Uhr	
	Schulter & Nacken	Langhantelworkout Technik	Medical Move	
10.30 - 11.30 Uhr		09.45 - 10.15 Uhr		
Mami aktiv *		Strecht & Relax		
		10.30 - 11.30 Uhr		16.00 - 17.00 Uhr
		Mami aktiv *		Zumba @ Kids jnr. 4- 6 Jahre
				17.00 - 18.00 Uhr
				Zumba @ Kids
17.30 - 18.10 Uhr	17.30 - 18.15 Uhr			
Tabata	Langhantelworkout Technik		17.15 - 18.00 Uhr	18.00 - 18.30 Uhr
18.10 - 18.30 Uhr			Pilates	Po Express
Bauch Express			18.15 - 19.15 Uhr	18.30 - 19.00 Uhr
18.30 - 19.15 Uhr	18.30 - 19.00 Uhr	18.00 - 18.30 Uhr	Cycling	Faszien
AROHA	Jumping	Rückenfit		
	19.00 - 19.30 Uhr			19.00 - 20.15 Uhr
	Bodyworkout			Zumba®

Für die mit * gekennzeichneten Kurse finden nur nach vorheriger Anmeldung am zentralen Empfang statt. Die orange gezeichneten Kurse werden durch Physiotherapeuten durchgeführt. Die Zumba Kurse bedürfen einer Anmeldung unter daniela.gottdorf@gmx.de Alle Kurse finden erst ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt.

Tabata
Schwitzen bis zum Umfallen - 20 Sekunden hohe Belastung wechseln sich mit 10 Sekunden Pause in 8 Runden ab. Tabata ist eine Sonderform des HIIT (High Intensity Intervall Training) und ist gekennzeichnet durch einen sehr kurzen und hochintensiven Wechsel von Belastung und Erholung.
Rückenfit
Der Rücken muss bewegt werden! Gezielte Übungen zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur (unter physiotherapeutischer Leitung).
Indoor Cycling
Gruppendynamisches Radfahren mit dem Motivationsfaktor Musik für jedes Alter und Leistungsvermögen. Einfach aufsitzen und mitfahren! Bitte Pulsuhr mitbringen.
Jumping
Das Schwingen auf unseren Trampolinen stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln, sondern aktiviert den Stoffwechsel jeder Körperzelle. Das Schöne daran ist, es macht riesigen Spaß und ist Motivation pur.
Langhantelworkout
Ganzkörpertraining mit der Langhantelstange, ohne Vorkenntnisse. Bei einem kurzen und hochintensiven Wechsel von Belastung und Erholung.
AROHA®
Ganzkörpertraining in 3/4 Takt mit den Elementen aus KungFu, TaiChi und dem HAKA. Kombiniert in ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Einheiten.
Bodyworkout
Bodyworkout ist ein Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten (Step, Hanteln, Tubing), ohne Vorkenntnisse. Bei einem kurzen und hochintensiven Wechsel von Belastung und Erholung.
Zumba®
ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und passenden Tanzbewegungen zusammensetzt.

Pilates
Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining. Während der kontrolliert ausgeführten Bewegungen werden insbesondere Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Die Muskulatur soll durch einen starken Geist gesteuert werden.
Medical Move
Eine tolle Mischung aus Dehnung, Kräftigung und Kondition! Speziell für unsere Junggebliebenen (unter physiotherapeutischer Leitung).
Faszientraining
Das Faszientraining löst Verklebungen in den Faszien und hilft gegen Verspannungen. Es verbessert die Beweglichkeit und das körperliche Wohlbefinden. Außerdem kann es unterstützend das Bindegewebe straffen und Cellulite vorbeugen.
Bauch Express
Das Express-Workout für den Bauch und die Körpermitte (Coretraining). Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestrafft und geformt. Für sichtbare und fühlbare Effekte!
Langhantelworkout Technik
In diesem Kurs wird besonderen Wert auf die richtige technische Ausführung der Übungen gelegt- für Einsteiger optimal!
Po Express
Das Express-Workout für den Po mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestrafft und geformt. Für sichtbare und fühlbare Effekte!
Schulter & Nacken
Effektive Übungen für die Schulter- und Nackenmuskulatur. Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung im Oberkörper.
Rückbildungsgymnastik
Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining für die „frische“ Mami. Dieser Kurs ist ein Präventionskurs unter physiotherapeutischer Leitung, bei dem Sie von Ihrer Krankenkasse zwischen 80-100 % Erstattung erhalten. Bitte, vorab Anmeldung am Empfang.