



# Januar 2018 fitness lounge Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Kinderbetreuung 9.00 – 11.00 (Tagesmutter Bärbel Ocker mit Anmeldung)				
	Rehasport Wirbeläulengymnastik 08.40 – 09.25 (Steffi)	Sport-Kurs Cycling 09.00 -09.45 (Max)	Balance-Kurs Rueckenfit 9.00 – 9.45 (Sabine)			
Balance-Kurs Rueckenfit 9.00 – 9.45 (Max)	Shape-Kurs Body-Workout 9.30 - 10.15(Jeannette/Petra)					Shape-Kurs Fitness Cocktail 10.30 -11.30 (Frank/Trainer i.W.)
Rehasport Wirbelsäulengymnastik 10.00 -10.45 (Christa)	Move-Balance-Kurs Step/Yoga 10.15 –11.00(Jeannette/Petra)	Rehasport Wirbelsäulengymnastik 09.45 -10.30 (Steffi)	Rehasport Wirbeläulengymnastik 09.45 – 10.30 (Steffi)	Rehasport Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 10.45 (Steffi)		
		AOK Kurs Bewegung in Balance 10.30 – 11.30 (Steffi)	Privater Yogakurs 10.40 - 12.10		Kurs-Special am 13.01. und 27.01 11.00 -12.00 Teilnehmerliste liegt aus	
Kinder-Karate Franz Scholze 14.45 – 17.00			Power-Move-Kurs Master-Class 12.15 -13.30 (Trainer i.W.)			
	Rehasport Wirbeläulengymnastik 17.00 – 17.45	Rehasport Wirbeläulengymnastik 17.00 – 17.45 (Christa)		Rehasport Wirbelsäulengymnastik 16.30 – 17.15 (Christa)		
Shape-Kurs Bauch-Beine-Po 17.15 – 18.00 (Sylva)		Balance-Kurs Yoga 18.00– 19.00 (Petra)		Rehasport Wirbelsäulengymnastik 17.30 – 18.15(Christa)		
Move-Kurs Step 18.00 – 19.00 (Sylva)	Balance-Kurs Rueckenfit 18.00 -18.45	Shape-Kurs Fit Mix 19.00 – 20.00 (Senada)	Move-Kurs Step 19.00 – 20.00 (Sabine)			
Power-Shape-Kurs Body-Workout 19.00 –19.45(Aldo/Frank)	Shape-Kurs Fit Mix 19.00 – 20.00 (Sandra)	Balance-Kurs Stretch 20.00 – 20.15 (Senada)	Power-Shape-Kurs Body-Workout 20.00 – 20.45 (Sabine)	Power-Kurs Hot Iron 18.30– 19.30 (Andrea)		
Indoor-Cycling/ Functional Fitness 19.45 – 20.45 (Aldo/Frank)	Sport-Kurs Sensitive-Cycling 20.00 – 20.45 (Sandra)	Sport-Kurs Indoor-Cycling 20.15 – 21.15 (Senada)	Move-Fun-Kurs Zumba 20.45–21.45(Marisol)	Sport-Kurs Indoor-Cycling 19.35 -20.35 (Andrea)		



# Januar 2018 fitness lounge Kursplan



## KURSEINTEILUNG

**POWERKURS** DER POWERKURS IST FÜR TEILNEHMER, DIE DIE HERAUSFORDERUNG SUCHEN. ER BEWIRKT INTENSIVE STEIGERUNG DER PYSISCHEN FITNESS.

**SPORTKURS** IM SPORTKURS KÖNNEN TEILNEHMER IHRE SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VOLL AUSSCHÖPFEN UND VERBESSERN. WENN SIE BEWEGUNG LIEBEN , SOWOHL DRINNEN, ALS AUCH DRAUSSEN, DER OPTIMALE KURS.

**FUNKURS** FÜR TEILNEHMER MIT SPASS AN BEWEGUNG,DIE BEIM TRAININIEREN GESELLIGKEIT GENIESSEN UND ABWECHSELNDE INHALTE MÖGEN.

**SHAPEKURS** IM SHAPEKURS KÖNNEN TEILNEHMER IHRE MUSKELN DEFINIEREN UND DEN EIGENEN KÖRPER FORMEN.

**BALANCEKURS** IM BALANCEKURS FINDEN TEILNEHMER ENTSPANNUNG. FÜR TEILNEHMER DIE NACH INNERER BALANCE UND AUSGEGELICHENHEIT STREBEN.

**MOVEKURS** IM MOVEKURS SIND TEILNEHMR STÄNDIG IN BEWEGUNG.ZIEL IST ES MIT REGELMÄSSIGEM SPORT DAS WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN.

**Balance- Kurs  
Rueckenfit** Funktionelles Kräftigungstraining der gesamten Wirbelsäule und Training der Bauchmuskulatur, Mobilisation, Schulung des Gleichgewichts, Dehnung und Entspannung.

**Balance-Kurs  
Rehasport  
Wirbelsäule** Sanftes Training für den ganzen Körper, mit Schwerpunkt der Rückenmuskulatur Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten. Gültige ärztliche Verordnung ist Voraussetzung für diesen Kurs

**Power Kurs  
Hot Iron** Effektives Kraft-Ausdauer Training unter Einsatz der Langhantel und Hantelscheiben, Choretraining- 12 Wochen-Workout, dann Wechsel der Choreografie

**Move-Kurs  
Step**

Schweißtreibendes und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit dem höhenverstellbaren Reebok® Step. Gesäß- und Beinmuskulatur werden gestärkt und gekräftigt. Effektives Fettstoffwechseltraining.

**(Power)-Shape-Kurs  
Body-Workout**

Abwechslungsreiche Übungen zur Straffung der gesamten Muskulatur. Schwerpunkt Bauch, Beine, Po – mit und ohne Kleingeräte.

**Balance-Kurs  
Stretch**

Dehnung der gesamten Skelettmuskulatur sowie Verbesserung der Beweglichkeit.

**Power-Move  
Master-Class**

Der Kurs besteht aus zwei Teilen. Zunächst wird die Ausdauer trainiert (Schrittkombinationen, Step, Spinning o.a.). Im zweiten Teil findet eine Ganzkörperkräftigung, u.a. auch mit Kurzhanteln und Gummibändern statt.

**Sport-Kurs  
Indoor-Cycling  
Sensitive-Cycling**

Sehr effektives und gelenkschonendes Ausdauertraining zu motivierender Musik auf modernen Indoorbikes. Geeignet sowohl für Einsteiger als auch wettkampf-orientierte Teilnehmer.

**Power-Move-Kurs  
Functional Fitness**

Effektives Training im Zirkelkonzept, Geräte-Einsatz und den eigenen körperlichen Fähigkeiten - lernt Eure Grenzen kennen!

**Balance-Kurs  
Yoga**

Yogastellungen trainieren den gesamten Körper. So verbessern Sie Kondition und Gesundheit und bauen Alltagsstress ab, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und finden zu einem neuen Körpergefühl.

**Balance-Kurs  
Pilates**

Effektives Ganzkörpertraining aus der Körpermitte. Mt fließenden Bewegungsabläufen wird der Körper gestärkt und die Beweglichkeit optimiert

**Shape-Kurs  
Fit Mix**

Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungselementen mit musikalischer Unterstützung. Entspannende Cool Down Phase zum Ausklang der Stunde.

**Move-Fun-Kurs  
Zumba**

Schweißtreibende Latinorythmen bringen Sie in Höchstform. Tanzworkout Tanzworkout für alle, die Action und Spass lieben.