

Kursplan Herbst 2018

Gültig vom 10.9.2018 - 21.12.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
08:30 - 09:30 Christian ■ Rücken Fit Kursraum 1	09:00 - 10:00 Jutta Tai Chi Kursraum 1	09:00 - 10:00 Bärbel ■ Pilates (M) Kursraum 1	09:00 - 10:00 Cathrin Mobilisation & Stabilität Kursraum 1	09:00 - 10:00 Simone Pilates (M) Kursraum 1	Workshops	10:15 - 11:15 Cora Pilates Flow (F) Kursraum 1
09:30 - 10:30 Bärbel Mobilisation & Stabilität Kursraum 1	10:00 - 11:00 Franzl Rücken Fit Kursraum 1	10:00 - 11:00 Saskia Glücksritter Kursraum 1	10:00 - 11:30 Doris ■ Hatha-Yoga Kursraum 1	10:00 - 11:00 Simone Pilates (B) Kursraum 1		
10:30 - 11:30 Bärbel ■ Beckenbodengymnastik Kursraum 1	11:00 - 12:00 Angelika Kopfzündung Kursraum 1	11:00 - 12:00 Cathrin Schulter-Nacken mit Entspannung Kursraum 4	10:00 - 11:00 Eve Knochenfit & Koordination Kursraum 4	11:00 - 12:00 Julia ■ Schulter-Nacken Kursraum 1		
		11:00 - 12:00 Frieder Mobilisation & Stabilität Kursraum 1				
nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags	Anmerkungen	
17:30 - 19:00 Steffen Hatha-Yoga Kursraum 1		17:00 - 18:00 Jutta ■ Qi-Gong (ab 26.09.18) Kursraum 1		17:00 - 18:00 Birte ■ Rücken Fit Kursraum 1	<p>Um vorherige Kursanmeldung unter 0711/135320-37 wird gebeten.</p> <p>■ Kursstart mit Bezuschussung der Krankenkassen ab 08.10.2018, bitte fragen Sie vorher bei Ihrer Krankenkasse nach! Bezuschussungszeitraum vom 08.10.2018 bis 16.12.2018. Laut Beschluss des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen ist die Bezuschussung für Mitglieder leider nicht mehr möglich!</p> <p>*Body Workout Outdoor: Bei starkem Regen und Unwetter behalten wir uns vor den Kurs abzusagen. Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten! Workshops: Variierende Inhalte. Aktuelle Themen und Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen.</p> <p>(B) Beginner (M) Mittelstufe (F) Fortgeschrittene</p>	
18:00 - 19:00 Benny Body Workout Kursraum 4	18:00 - 19:00 Jitka Pilates (M) Kursraum 4	18:00 - 19:00 Christian ■ Rücken Fit Kursraum 1	18:00 - 19:00 Heike Pilates (M) Kursraum 1	18:00 - 19:00 Malte Athletik Training für Jedermann Kursraum 1		
18:15 - 19:15 Gabriel Indoor Cycling (ab 24.09.18) Kursraum 2	18:15 - 19:15 Annalena Body Workout* (ab 30.10.18) Outdoor	18:00 - 19:00 Gabriel Indoor Cycling (ab 26.09.18) Kursraum 4	19:00 - 20:00 Jitka/Birgitt Zumba Kursraum 1			
19:00 - 19:30 Can Bauch Intensiv Kursraum 4	19:00 - 20:00 Jitka Power-Yoga Kursraum 1	19:00 - 20:30 Doris ■ Hatha-Yoga Kursraum 1	19:30 - 20:30 Benny Indoor Cycling Kursraum 4			
19:00 - 20:00 Benny ■ Wirbelsäulengymnastik Kursraum 1						

Athletik Training für Jedermann	Dieser Kurs vereint alle motorischen Grundeigenschaften – Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer & Schnelligkeit. Myofasziale Mobilisations- und funktionelle Kräftigungsübungen werden abwechslungsreich kombiniert. Voraussetzung: Etwas Trainingserfahrung.	Kopfzündung	Ein Kurs der etwas anderen Art. Außergewöhnliche Übungen mit spielerischen Elementen bringen das Gehirn in Bewegung. Ein Training zur Förderung der Konzentration, zur Steigerung der Gehirnleistung, Erhöhung der Stressresistenz u. v. m..	Schulter-Nacken	Für alle mit Verspannungen und Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich. Lockerung der Muskulatur, Vorbeugung von neuen Verspannungen mittels Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Verbesserung der Körperhaltung und Entlastung des Schulter-Nackenbereiches.
Bauch Intensiv	Mit gezielten und funktionellen Bodenübungen wird eine intensive Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbesondere der geraden und schrägen Bauchmuskulatur trainiert. Voraussetzung: keine akuten Rückenschmerzen und etwas Trainingserfahrung.	Mobilisation & Stabilität	Mit verschiedensten Mobilisations- und Stabilisationsübungen werden Sie ein ganzheitliches Programm zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit, Ihrer Kraft und Ihres allgemeinen Wohlbefindens absolvieren.	Indoor Cycling	Rad fahren unter Anleitung zu motivierender Musik Methoden: Kraftausdauer: Hierbei werden hauptsächlich Bergtechniken mit niedrigen Trittfrequenzen gefahren. Intervall: Ständiger Wechsel zwischen hohen und niedrigen Belastungsintensitäten.
Beckenbodengymnastik	Mit verschiedenen Kräftigungs- und Entspannungsübungen lernt Mann und Frau, den Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen.	Pilates	Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Koordination, Präzision, Atmung, Kraft und Ausdauer.	Zumba	Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein begeisterndes und effektives Fitness-System!
Body Workout	Ein rundum abwechslungsreiches Programm für den ganzen Körper. Die Mischung aus Herzkreislauftaining und Kräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln bringen den gesamten Stoffwechsel in Schwung. Spaß und Schweiß sind garantiert.	Pilates Flow	Diese Stunde ist nur für Sie! Genießen sie das Zusammenspiel von Spannung und Entspannung, sowie einem intensiven Körpergefühl. Voraussetzung: Kenntnisse der Pilates Grundübungen sowie etwas Trainingserfahrung.	Hatha-Yoga	Die westliche Form des Yogas. Körperübungen ohne Leistungsdruck, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Entspannungsphasen wechseln sich ab. Hatha-Yoga stärkt Muskeln, Bänder und Sehnen, verbessert die Haltung und macht die Wirbelsäule beweglich.
Glücksritter	Unser „Schmerz weg Kurs“. Ohne Kraftübungen verbessern Sie Ihre muskuläre Balance und erfahren einfache Übungen, die Sie gezielt jederzeit gegen Ihre Schmerzen einsetzen können. Ihre Schmerzen werden direkt spürbar reduziert und viele Bewegungen fallen deutlich leichter.	Power-Yoga	Power Yoga wird auch Vinyasa Flow genannt. Im Mittelpunkt steht das Sonengebet und eine dynamische Reihenfolge von verschiedenen Asanas. Alles fließt – die Kraft der Atmung wird genutzt. Beim Power Yoga werden Beweglichkeit wie auch Balance und Geist trainiert.	Qi-Gong	Qi-Gong-Übungen zählen zu den ältesten Heil- und Kräftigungsmethoden Chinas. Durch konzentrierte Bewegungen im Stehen, Sitzen und Liegen wird das Qi angeregt und harmonisiert.
Knochenfit & Koordination	Gezielte Ganzkörperkräftigung unterstützt durch Koordinationsübungen. In diesem Kurs werden spezielle Übungen angewandt, die stabilisierend auf das Skelettsystem wirken. Die Übungen werden langsam und mit viel Muskelspannung durchgeführt, so dass die Muskelaktivität zur Stärkung der Knochensubstanz beiträgt. Treffpunkt: Bistro	Rücken Fit / Wirbelsäulengymnastik	Kräftigen und stabilisieren, mobilisieren und dehnen sowie gezielte Übungen mit und ohne Kleingeräte helfen Rückenproblemen vorzubeugen, bzw. bestehende zu beheben. Verschiedene Hilfsmittel zum Muskelaufbau sorgen für ein gezieltes Training.	Tai Chi	Eine alte chinesische Bewegungskunst, die zur Gesunderhaltung, Meditation und Selbstverteidigung dient.
Kräftigung		Ausdauer		Entspannung	

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.	07:00 - 22:00 Uhr
Sa., So. & Feiertag	09:00 - 17:00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna:

Mo. - Fr.	09:30 - 21:30 Uhr
Sa., So. & Feiertag	09:30 - 16:30 Uhr
Di. Damensauna	15:00 - 18:00 Uhr