

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
vormittags		vormittags		vormittags		vormittags
08:30-09:30 Christian ■ Wirbelsäulengymnastik K1	9:00-10:00 Jutta Tai Chi K1	9:00-10:00 Bärbel ■ Pilates (M) K1	9:00-10:00 Cathrin Mobilisation & Stabilität K1	09:00-10:00 Simone Pilates (M) K1	Workshops	10:15-11:15 Cora Pilates Flow (F) K1
09:30-10:30 Bärbel Mobilisation & Stabilität K1	10:00-11:00 Franzl ■ Rücken Fit K1	10:00-11:00 Saskia Glücksritter K1	10:00-11:30 Doris ■ Hatha-Yoga K1	10:00-11:00 Simone Pilates (B) K1		
10:30-11:30 Bärbel ■ Beckenbodengymnastik K1	11:00-12:00 Angelika Kopfzündung K1	11:00-12:00 Cathrin Schulter-Nacken mit Entspannung K4	10:00-11:00 Eve Knochenfit & Co. K4	11:00-12:00 Julia ■ Schulter-Nacken K1		
nachmittags		nachmittags		nachmittags		nachmittags
17:30-19:00 Steffen Hatha-Yoga K1	17:00-18:00 Marc Ruhe und Achtsamkeit (ab 12.02.2019) K4	17:00-18:00 Jutta ■ Qi-Gong K1		17:00-18:00 Birte ■ Rücken Fit K1	Anmerkungen: Um vorherige Kursanmeldung unter 0711/ 135320- 37 wird gebeten. ■ Kurszeitraum mit Bezuschussung der Krankenkassen vom 14.01.2019- 24.03.2019. Bitte fragen Sie vorher bei Ihrer Krankenkasse nach! Laut Beschluss des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen ist die Bezuschussung für Mitglieder leider nicht mehr möglich! *Body Workout Outdoor: Start ab 05.03.2019 Bei starkem Regen und Unwetter behalten wir uns vor den Kurs abzusagen. Workshops: Variierende Inhalte. Aktuelle Themen und Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen . (B) Beginner K1 Kursraum 1 (M) Mittelstufe K2 Kursraum 2 (F) Fortgeschrittene K3 Kursraum 3	
18:00-19:00 Benny Body Workout K4	18:00-19:00 Frieda Mobilisation & Stabilität K4	18:00-19:00 Christian ■ Rücken Fit K1	18:00-19:00 Heike Pilates (M) K1	18:00-19:00 Malte Athletik Training für Jedermann K1		
18:15-19:15 Gabriel Indoor Cycling K2 Intervall	19:00-20:00 Annalena/Frieda Body Workout Outdoor*	18:15-19:00 Gabriel Indoor Cycling K4 Intervall	19:00-20:00 Frieda Faszientraining & Beweglichkeit K1			
19:00-19:30 Can Bauch Intensiv K4	19:00-20:30 Irina Hatha-Yoga K1	19:00-20:30 Doris ■ Hatha-Yoga K1	19:30-20:30 Benny Indoor Cycling K4 Mixed Class			
19:00-20:00 Benny ■ Rücken Fit K1						

Athletik Training für Jedermann	Dieser Kurs vereint alle motorischen Grundeigenschaften - Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer sowie Schnelligkeit. Myofasziale Mobilisationsübungen, freifunktionelle 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-Nackensbereiches.
Bauch Intensiv	Mit gezielten und funktionellen Bodenübungen wird eine intensive Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbesondere der geraden und schrägen Bauchmuskulatur trainiert. Die Übungen werden mit und ohne Kleingeräte durchgeführt. Voraussetzung: keine akuten Rückenschmerzen und etwas Trainingserfahrung.	Knochenfit/ Koordination	Eine 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 Muskelanspannung durchgeführt, so dass die Muskelaktivität zur Stärkung der Knochensubstanz beiträgt.	Indoor Cycling	Rad fahren unter Anleitung zu motivierender Musik Kraftausdauer: Hierbei werden hauptsächlich Bergtechniken mit niedrigen Trittfrequenzen gefahren. Intervall: Ständiger Wechsel zwischen hohen und niedrigen Belastungsintensitäten (zw. 65%-90% der maximalen Herzfrequenz).
Beckenbodengymnastik	Mit verschiedenen Kräftigungs- und Entspannungsübungen lernt Mann und Frau, den Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen.	Mobilisation und Stabilität	Mit verschiedensten Mobilisations- und Stabilisationsübungen werden Sie ein ganzheitliches Programm zur Steigerung Ihres allgemeinen Wohlbefindens absolvieren.	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.
Body Workout	Ein rundum abwechslungsreiches Programm für den ganzen Körper. Die Mischung aus Herzkreislauf-training in allen Varianten und Kräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln bringen den gesamten Stoffwechsel in Schwung. Spaß und Schweiß sind garantiert.	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.	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.
Faszien-training & Beweglichkeit	„Werden Sie geschmeidiger!“ Durch gezieltes Training Ihrer Faszien erleben Sie ein neues Bewegungsgefühl. Spannungen lösen sich und Ihr Wohlbefinden steigt.	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.	Ruhe und Achtsamkeit	Durch Techniken der Achtsamkeit, Meditation und Tiefenentspannung bieten wir einen Raum der Ruhe und persönlichen Entwicklung. Wir erlernen u.a. unser Gedankenkarussell zu stoppen und gelassener mit Stresssituationen umzugehen. Auf körperlicher Ebene können stressbedingte Dysbalancen (z.B. Schlaf, Schmerzen) gebessert werden. Unser Ziel ist es, die Dinge so anzunehmen wie sie sind und zu erkennen, dass in unserem Inneren Ruhe herrscht!
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.	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 wie z.B. die Slings sorgen für 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

