

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
8:30-9:30 Christian ■ Rückenkräftigung K1	9:00-10:00 Flo Knie-/& Hüftstabilität K4	9:00-10:00 Luna Pilates (M) K1	9:00-10:00 Cathrin Mobilisation & Stabilität K1	9:00-10:00 Simone Pilates (M) K1	Workshops	10:15-11:15 Cora Pilates Flow (F) K1
10:00-11:00 Marcus Beckenbodengymnastik K1	9:00-10:00 Jutta Tai Chi K1	10:00-11:00 Tina Glücksritter K1	10:00-11:30 Doris ■ Hatha-Yoga K1	10:00-11:00 Simone Pilates (B) K1		
11:00-12:00 Marcus Mobilisation & Stabilität Online	10:00-11:00 Franzi ■ Rückenkräftigung K1	11:00-12:00 Cathrin Schulter-Nacken mit Entspannung K4	10:00-11:00 Michaela Knochenfit & Ko. K4	11:00-12:00 Julia Schulter-Nacken-Kurs Online		
	11:00-12:00 Angelika Kopfzündung K1	11:00-12:00 Marcus Mobilisation & Stabilität K1				
nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags		
18:00-19:00 Bodyworkout K4 (Start: noch offen)	18:00-19:00 Rosamaria ■ Pilates (M) K4	17:00-18:00 Jutta ■ Qi-Gong K4	17:00-18:00 Marc Ruhe & Achtsamkeit K4 (Start: 24.09.2020)	17:00-18:00 Flo/Anastasia Rückenkräftigung K1		
18:00-19:00 Luna Pilates Online	19:00-20:00 Tanja Zumba K1	18:00-19:00 Christian ■ Wirbelsäulenkräftigung K1	19:00-20:00 Christian Rückenkräftigung Online	18:00-19:00 Athletiktraining K1 (Start: noch offen)		
18:15-19:15 Gabriel Indoor Cycling K2 (Start: 05.10.2020)	19:00-20:30 Susanne Hatha-Yoga Online	18:15-19:15 Gabriel Indoor Cycling K2 (Start: 07.10.2020)				
19:00-20:00 Wirbelsäulenkräftigung K1 (Start: noch offen)		19:00-20:30 Doris ■ Hatha-Yoga K1				

**Anmerkungen:**

Wir bitten Sie um eine **Anmeldung** innerhalb **24h** vor Kursbeginn um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Anmelden können Sie sich telefonisch unter der **0711 135320-37, persönlich** an unserem Bistro oder über die **Homepage** oder **App**.

■ Kurszeitraum mit Bezuschussung der Krankenkassen: 28.09.2020-06.12.2020. Bitte fragen Sie vorher bei Ihrer Krankenkasse nach!  
Laut Beschluss des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen ist die Bezuschussung für Mitglieder leider nicht mehr möglich!

**Die Kursteilnehmeranzahl wird auf 7-10 (K4) & 10 -14 (K1) limitiert.**

Kurse finden ab min. 4 Teilnehmern statt.  
Änderungen und Ausnahmen vorbehalten!

**(B)** Beginner            **K1** Kursraum 1 (4 OG)  
**(M)** Mittelstufe        **K2** Kursraum 2 (3 OG)  
**(F)** Fortgeschrittene **K4** Kursraum 4 (3 OG)

<b>Kopfführung</b>	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..	<b>Pilates</b>	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.	<b>Online Kurse</b>	Wer die eigenen vier Wände nicht verlassen möchte, hat durch unsere Online Kurse die Möglichkeit von zu Hause aus ein qualifiziertes Training durchzuführen. Für weitere Infos und Zugangsdaten können Sie sich gerne bei uns am Bistro melden.
<b>Mobilisation und Stabilität</b>	Mit verschiedensten Mobilisations- und Stabilisationsübungen werden Sie ein ganzheitliches Programm zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit, Ihrer Kraft und Ihres allgemeinen Wohlbefindens absolvieren.	<b>Pilates Flow</b>	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.	<b>Hatha-Yoga</b>	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.
<b>Beckenbodengymnastik</b>	Mit verschiedenen Kräftigungs- und Entspannungsübungen lernt Mann und Frau, den Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen.	<b>Schulter-Nacken</b>	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.	<b>Qi-Gong</b>	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.
<b>Body Workout</b>	Ein rundum abwechslungsreiches Programm für den ganzen Körper. Die Mischung aus Herz-Kreislauf-Training und Kräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln bringen den gesamten Stoffwechsel in Schwung. Spaß und Schweiß sind garantiert.	<b>Wirbelsäulenkräftigung</b>	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.	<b>Tai Chi</b>	Eine alte chinesische Bewegungskunst, die zur Gesunderhaltung, Meditation und Selbstverteidigung dient.
<b>Glücksritter</b>	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.	<b>Rückenkräftigung</b>	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.	<b>Ruhe &amp; Achtsamkeit</b>	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!
<b>Knie- &amp; Hüftstabilität</b>	Ein spezielle Übungsprogramm kräftigt und mobilisiert die Strukturen rund um Sprunggelenk, Knie und Hüfte. Ihr Gleichgewicht, die Koordination und Beweglichkeit wird verbessert.	<b>Indoor Cycling</b>	Rad fahren unter Anleitung zu motivierender Musik <u>Kraftausdauer:</u> Hierbei werden hauptsächlich Bergtechniken mit niedrigen Trittfrequenzen gefahren. <u>Intervall:</u> Ständiger Wechsel zwischen hohen und niedrigen Belastungsintensitäten.		
<b>Knochenfit/ Koordination</b>	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, sodass die Muskelaktivität zur Stärkung der Knochensubstanz beiträgt.	<b>Zumba</b>	Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein begeisterndes und effektives Fitness-System!		
<b>Kräftigung</b>		<b>Ausdauer</b>		<b>Entspannung</b>	

#### Öffnungszeiten:

Mo - Fr 07:00-22:00 Uhr (13:00-14:00 Uhr Hygienepause)  
Sa, So & Feiertag 09:00-17:00 Uhr

#### Öffnungszeiten Sauna

Konzept und Zeiten werden noch bekannt gegeben.

#### Treffpunkt

Treffpunkt für die Kurse im K1 ist im Treppenhaus vor der Fluchttür.

