







KURSPLAN WINTER 2017-2018

	Montag			Dienstag			Mittwoch		
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
09:00						9:00 - 10:15 Nordic Walking OUTDOOR Kerstin	9:00 - 9:45 Reha-Sport Anika		
09:15 - 10:00	Bodyforming light mit Bosu Mona		9:15-10:45 Fitness- führerschein						
10:00		10:00 - 10:45 Reha-Sport Jenny			10:00 - 11:00 SPINNING Easy Klaus		10:00 - 10:45 Reha-Sport Anika		10:00-11:30h Fitness- führerschein
10:15 - 11:15	Rücken-Fit mit Pezzi-Ball Mona		Andy	10:30 - 11:30 Qi Gong Robert					
11:15 - 11:45	Essential Feeling								
17:00	17:00-17:45 Reha-Sport Jenny	18:00 - 19:00 Nordic Walking OUTDOOR Eric							17:30 - 18:30 OUTDOOR Out-X-Running u. Functional 18:30-19 Andi
18:00	18:00 - 18:45 Rücken-Fit/ Faszien Jenny	18:00 - 19:00 SPINNING All Terrain Charly		18:00 - 19:00 HIIT Mone		17:00-18:30 Fitness- führerschein Kerstin	18:00 - 19:00 Bodyforming mit Bosu Mona	18:00 - 18:45 Rücken-Fit Andy/ Eric	19:15 - 20:00 Functional Cage im CAGE Andy
18:30				19:00 - 20:00 Pilates Monika	18:30 - 19:30 SPINNING All Terrain Klaus/Anja		19:00 - 20:00 Power-Zirkel Mona	19:00 - 20:00 SPINNING Basic Eric	18:15-19:45h Fitness- führerschein Jenny
19:00	18:50 - 19:10 Bauch-Fit Ker/Andy	19:15 - 20:15 Langhantel- Workout Samy	19:00 - 20:00 Qi Gong Robert	20:00 - 21:00 Bodytoning+ entspannendes Yoga Monika	19:45 - 20:45 Faszien- Fitness Jenny				
19:15 - 20:00	Rücken intens Kerstin/ Andy								
20:00	20:00 - 21:00 Zumba Fortgeschrittene Zenahir								
20:30							Bitte Infos auf der Rückseite beachten!		

KURSPLAN WINTER 2017-2018

	Donnerstag			Freitag		Samstag
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 2
09:00				9:00 - 9:55 Power-Zirkel Kerstin		
09:30						
10:00	10:00 – 11:00 Rücken-Fit Kerstin	10:00 - 11:00 Rücken-Fit light Jenny			10:00 - 11:00  Easy Eric	
10:30						12:30 - 13:30 Functional versch. Trainer*
11:00						
11:30						14:00 - 15:00  All Terrain versch. Trainer*
17:00	17:00 - 17:45 Reha-Sport Alexandra		Kursraum3: 18:30-20:00	17:00 - 18:00 HIIT Mone		17:15-18:45 Fitness-führerschein Sandra/Susanne
17:30		17:30-18:30 	Fitness-führerschein Moritz	18:00 - 19:00 Zumba Einsteiger Zenahir		15:00 - 16:00  Race versch. Trainer*
18:00	18:00 – 18:45 Reha-Sport Alexandra	All Terrain Charly/Christine				
18:30		18:35 - 18:55 Bauch-Fit Kl./Ch	F4-Raum!			
19:00	19:00 - 20:00 Kickbox-Aerobic NEU!! Aki	19:00 – 20:00 	19:00 - 20:00 Pilates Monika		17:15-18:15  Race Ciro	Trainer bis 16.12.: Dani: 11.11. Jenny: 18.11., 9.12. Christine: 25.11. Andi: 16.12.
19:30		All Terrain Klaus/Christine				
20:00			20:00 - 21:00 Intensive Yoga Monika			
20:30				Bitte tragen Sie sich für die Kurse mit <u>Tel.nr.</u> in die ausliegenden Listen an der Theke ein!		

Kursinformationen:

- Essential Feeling = Beckenbodentraining**
- Out-X-Running = Laufen+Functional-Übungen, Treppen etc.**
Treppen etc., outdoor; im Anschluss 30min Functional indoor
- HIIT = High Intensity Interval Training, Fettverbrennung**
- Pilates = Kräftigung, Dehnung, Entspannung**
- Zumba = Spaß, Tanz, Fettverbrennung**
- Langhantel-Workout: Kraftausdauertraining mit der**
Langhantel zur Fettverbrennung und Körperformung
- Reha-Sport = nur mit ärztlicher Verordnung möglich!**
- Rücken-Fit = Rumpf, allg. Kräftigung, Dehnung, Mobilisation**
- Qi Gong = bewusste Atmung, Ruhe, Entspannung,**
innere Gelassenheit
- Spinning = Radfahren in der Gruppe;**
Level: 1: Easy/ 2: Basic/ 3: AllTerrain/ 4: Race
- Power-Zirkel= Körperstraffung, Fettverbrennung**
- Faszienkräfttraining: gezieltes Training der Muskulatur und des**
Bindegewebes; Verletzungsprophylaxe, elastische Spannkraft,
Verbesserung von Koordination und definierte Konturen
- Functional = funktionelle Übungen mit dem eigenen Körper-**
gewicht oder Kleingeräten/ Cross-Fit-Übungen o.ä.
- Fitnessführerschein = 10-stündiger Präventionskurs**
(gg. Gebühr/ nach vorheriger Anmeldung)
- Kickbox-Aerobic: Schattenboxen zu wilder, fetziger Musik;**
Fettverbrennung, Körperstraffung, "Dampf ablassen"
- Weitere Angebote mit verschiedenen Terminen:**
 - Gruppeneinweisungen "Faszienstretching-Zirkel"
 - Gruppeneinweisungen "Klettern"
 - Ernährungskurse
 - Lauf-, Skilanglauf,-Skikurse (gg. Gebühr) Stand: 06.11.