

KURSPLAN Herbst 2022

	Montag			Dienstag			Mittwoch	
	Kursraum 1	Kursraum 2		Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	
9:00-10:00	9:15-10:00 Bodyforming LIGHT mit Bosu Mona			9:15-9:45 Kerstin Rücken-Express		9:15-10:10 NEU!!! Faszien Yoga Petra <u>ab 5.10.</u>	9:00-9:45 Reha-Sport** Anika	
10:00-11:00	10:15-11:15 Rücken-Fit mit Pezziball Mona				10:00-11:00 Spinning Basic Klaus	10:15-10:45 Andy Schlingentrainer	10:00-10:45 Reha-Sport** Anika	
11:00-12:00	11:15-11:45 Stretching/Faszien Mona			10:30-11:30 Zumba Gold NEU!!! Susanne <u>ab 4.10.</u>				
12:00-17:00						<u>ab 12.10.:</u> -16:45 Rücken-Fit +Jenny <u>ab 12.10.:</u> 17-17:45 Faszien Fitness +Jenny		
17:00-18:00	17:00-17:45 Reha-Sport** Jenny		18:00-19:00 Nordic Walking Eric			17:00-17:30 Jenny Rücken-bis 5.10. 17:30-18:00 Jenny Faszien-bis 5.10.	17:15-18:00 Autogenes Training (Entspannung) i.d.Salzgrotte Robert	
18:00-19:00	18:00-18:45 Rücken-Fit Jenny	18:00-19:00 Spinning Fortgeschrittene Charly	18:00-18:45h Progressive Muskelrelaxation i.d.Salzgrotte Kerstin	18:00-19:00 HIIT Mone	18:30-19:15 Reha-Sport** Giulia	18:00-19:00 Bodyforming mit Bosu Mona	18:00-18:45 Rücken-Fit Andy	
19:00-20:00	19:00-19:20 Kerstin Bauch-Express		19:15-20h Qi Gong (Entspannung) i.d.Salzgrotte Robert	19:00-20:00 Pilates Monika	19:30-20:30 NEU!! Spinning Basic Tobi <u>ab 4.10.</u>	19:10-20:00 Salsa Cardio Fitness Mona	19:00-19:45 Rücken-Fit Präventionskurs Jenny 28.9.-30.11.	
20:00-21:00	19:30-20:30 Zumba Zena	19:30-20:00 Kerstin Stretching/Faszien		20:00-21:00 Intensive Yoga Monika				

KURSPLAN Herbst 2022

Donnerstag		Freitag		Kursinformationen:
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1		
8:30-9:45 Nordic Walking Kerstin		9:00-10:00 Power-Zirkel Kerstin		<p>Autogenes Training = Entspannungstraining durch Autosuggestion; angeleitet in der Salzgrotte</p> <p>Bauchtraining/ -Express = gezieltes Training der Körpermitte</p> <p>Bodyforming+Bosu = körperformendes Workout + Bosu-Ball</p> <p>Faszien-Fitness = Gezieltes Training der Faszien all all ihren Facetten; Kräftigen, Beleben, Spüren, Dehnen Faszien Yoga = vor allem bei Beschwerden!</p> <p>HIIT = High Intensity Interval Training, Fettverbrennung</p> <p>Intensive Yoga = Kräftigende Asanas (Körperhaltungen) zur Stärkung von Körper und Geist und Förderung der Beweglichkeit</p> <p>Kickbox-Aerobic = Schattenboxen zu fetziger Musik; Fettverbrennung, Körperstraffung Klangschalen - tiefe körperliche und seelische Entspannung in der Salzgrotte mit Klangschalentönen; gegen Zuzahlung von 15Euro! bei Verhinderung unbedingt absagen! New</p> <p>Step = Klassisches Step neu erfunden. Ausdauer, Kräftigung und Koordination im neuen Outfit und zu neuen Rhythmen Nordic Walking = moderates Ausdauertraining, Technik</p> <p>Pilates = Stärkung der Körpermitte, Körperformung, Beweglichkeit</p> <p>Power-Zirkel = Körperstraffung, Fettverbrennung</p> <p>PMR = Progressive Muskelrelaxation = gezielte An- und Entspannung von Muskelgruppen, Abbau psychischer Spannung Qi Gong = Atemübungen, Atemtechniken, Atemfluss mit Bewegung</p> <p>**Reha Sport = nur mit ärztlicher Verordnung + Anmeldung</p> <p>Rücken-Express / Rücken Fit = Rumpf, allgemeine Kräftigung, Dehnung, Mobilisation</p> <p>Salsa Cardio Fitness = Fitness zu neuen, heiße Rhythmen</p> <p>Schlingentrainer = Ganzkörpertraining, tieferliegende Muskelschichten</p> <p>Spinning = Radfahren auf stationären Fahrrädern</p> <p>Basic: leicht-mittel; Fortgeschrittene: mittel-intensiv</p> <p>Stretching/Faszien = gezieltes Dehnen der Muskulatur sowie Lösen der Faszien mit Faszienrollen und Faszienbällen</p> <p>Zumba = Spaß, Tanz, Fettverbrennung</p> <p>Zumba Gold = Zumba am Vormittag für alle Altersgruppen</p>
10:00-11:00 Rücken-Fit Präventionskurs Kerstin 29.9.-1.12.	10:00-11:00 Rücken-Fit LIGHT Andy			
	17:30-18:30 Spinning Fortgeschrittene Andi ab 13.10.	17:00-18:00 HIIT Aki	17:15-18:15 Spinning Kursraum2 Fortgeschrittene Ciro ab 4.11.	
18:15-18:45 Aki Schlingentrainer	18:35-18:55 Klaus Bauch-Express ab 29.9.			
19:00-20:00 Kickbox Aerobic Aki	19:00-20:00 Spinning Fortgeschrittene Klaus ab 29.9.		19:30-21h Klangschalen (Entspannung) in der Salzgrotte Rudi* <u>jeden letzten Freitag im</u> <u>Monat, ab 30.09.</u>	
Bitte online oder telefonisch für die Kurse anmelden!				

Stand: 13.09.2022