

## KURSPLAN Herbst 2023

	Montag			Dienstag			Mittwoch		
	Kursraum 1	Kursraum 2		Kursraum 1	Kursraum 2		Kursraum 1	Kursraum 2	
9:00-10:00	9:15-10:00 <b>Bodyforming LIGHT</b> mit Bosu Mona			9:15-9:45 Kerstin <b>Rücken-Express</b>			9:00-10:00 <b>Faszien Yoga</b> Petra	9:00-9:45 <b>Reha-Sport*</b> Anika	
10:00-11:00	10:15-11:15 <b>Rücken-Fit</b> mit Pezziball Mona				10:00-11:00 <b>Spinning</b> Basic Klaus		10:15-10:45 Andy <b>Schlingentrainer</b>	10:00-10:45 <b>Reha-Sport*</b> Anika	
11:00-12:00	11:15-11:45 <b>Stretching/Faszien</b> Mona				11:15-12:00 <b>Autogenes Training</b> in der Salzgrotte Robert				
12:00-17:00							16:15-17:00 Jenny <b>Rücken-Fit</b> <u>ab 11.10.</u> bis dahin: 17:00-17:30h	<b>NEU!! ab 27.9.</b> 17:15-17:45 <b>Functional Cage*</b> Luke	
17:00-18:00	17:00-17:45 <b>Reha-Sport**</b> Jenny		18:00-19:00 <b>Nordic Walking</b> Eric				17:00-17:45 Jenny <b>Faszien-Fitness</b> <u>ab 11.10.</u> bis dahin: 17:30-18h	17:15-18:00 <b>Autogenes Training</b> (Entpannung) i.d.Salzgrotte Robert	
18:00-19:00	18:00-18:45 <b>Rücken-Fit</b> Jenny	18:00-19:00 <b>Spinning</b> Fortgeschrittene Charly	18:00-19:00h <b>PMR</b> i.d.Salzgrotte Kerstin <u>ab 2.10.</u>	18:00-19:00 <b>HIIT</b> Mone <u>ab 12.9.</u>	18:00-18:45 <b>Reha-Sport**</b> Giulia		18:00-19:00 <b>Bodyforming</b> mit Bosu Mona	18:00-18:45 <b>Rücken-Fit</b> Andy	
19:00-20:00	19:00-19:20 Kerstin <b>Bauch-Express</b>		19:15-20h <b>Qi Gong (Entpannung)</b> i.d.Salzgrotte Robert	19:00-20:00 <b>Pilates</b> Monika	19:00 - 19:45 <b>Reha-Sport**</b> Giulia		19:00-20:00 <b>Salsa Cardio Fitness</b> Mona	18:00-19:00 <b>Spinning</b> Basic Jenny <u>ab 8.11.</u>	
20:00-21:00	19:30-20:30 <b>Zumba</b> Zena	19:30-20:10 Kerstin <b>Stretching/Faszien</b>		20:00-21:00 <b>Intensive Yoga</b> Monika					

## KURSPLAN Herbst 2023

Donnerstag		Freitag		Kursinformationen:
Kursraum 1		Kursraum 1		
	8:30-9:45 <b>Nordic Walking</b> Kerstin <u>bis 26.10.</u>	9:00-10:00 <b>Power-Zirkel</b> Kerstin <u>ab 22.9.</u>		<p><b>Autogenes Training</b> = Entspannungstraining durch Autosuggestion; angeleitet in der Salzgrotte</p> <p><b>Bauchtraining/ -Express</b> = gezieltes Training der Körpermitte</p> <p><b>Bodyforming+Bosu</b> = körperperformendes Workout + Bosu-Ball</p> <p><b>Faszien-Fitness</b> = Gezieltes Training der Faszien all all ihren Facetten; Kräftigen, Beleben, Spüren, Dehnen</p> <p><b>Faszien Yoga</b> = vor allem bei Beschwerden!</p> <p><b>Functional Cage:</b> Bitte schon aufgewärmt erscheinen!!</p> <p><b>HIIT</b> = High Intensity Interval Training, Fettverbrennung</p> <p><b>Intensive Yoga</b> = Kräftigende Asanas (Körperhaltungen) zur Stärkung von Körper und Geist und Förderung der Beweglichkeit</p> <p><b>Kickbox-Aerobic</b> = Schattenboxen zu fetziger Musik; Fettverbrennung, Körperstraffung</p> <p><b>Klangschalen</b> - tiefe körperliche und seelische Entspannung in der Salzgrotte mit Klangschalentönen; gegen Zuzahlung von 15Euro! bei Verhinderung unbedingt absagen!</p> <p><b>Nordic Walking</b> = moderates Ausdauertraining, Technik</p> <p><b>Pilates</b> = Stärkung der Körpermitte, Körperformung, Beweglichkeit</p> <p><b>Power-Zirkel</b> = Körperstraffung, Fettverbrennung</p> <p><b>PMR</b> = Progressive Muskelrelaxation = gezielte An- und Entspannung von Muskelgruppen, Abbau psychischer Spannung</p> <p><b>Qi Gong</b> = Atemübungen, Atemtechniken, Atemfluss mit Bewegung</p> <p><b>*Reha Sport</b> = nur mit ärztlicher Verordnung + Anmeldung</p> <p><b>Rücken-Express / Rücken Fit</b> = Rumpf, allgemeine Kräftigung, Dehnung, Mobilisation</p> <p><b>Salsa Cardio Fitness</b> = Fitness zu neuen, heiße Rhythmen</p> <p><b>Schlingentrainer</b> = Ganzkörpertraining, tieferliegende Muskelschichten</p> <p><b>Spinning</b> = Radfahren auf stationären Fahrrädern</p> <p><b>Basic:</b> leicht-mittel; <b>Fortgeschrittene:</b> mittel-intensiv</p> <p><b>Stretching/Faszien</b> = gezieltes Dehnen der Muskulatur sowie Lösen der Faszien mit Faszienrollen und Faszienbällen</p> <p><b>Zumba</b> = Spaß, Tanz, Fettverbrennung</p>
10:00-11:00 <b>Rücken-Fit light</b> Kerstin				
		17:00-18:00 <b>HIIT</b> Martina	17:15-18:15 <b>Spinning</b> Fortgeschrittene Ciro <u>ab 3.11.</u>	
	17:30-17:55 Klaus <b>Bauch-Express</b> <u>ab 28.9.</u>	18:00-19:00 <b>Pilates</b> Monika <b>F4-Raum!</b>	18:30-19:30 <b>Spinning</b> <u>ab 3.11.</u> Patricia/ Tobi/ Tom	
19:00-20:00 <b>Kickbox Aerobic</b> Aki	18:00-19:00 <b>Spinning</b> Fortgeschrittene Klaus <u>ab 28.9.</u>	19:00-20:00 <b>Intensive Yoga</b> Monika <b>F4-Raum!</b>	19:30-21h <b>Klangschalen</b> <b>(Entpannung)</b> in der Salzgrotte	
	19:00-20:00 <b>Spinning</b> Fortgeschrittene Andi <u>ab 28.9.</u>		Rudi* <u>jeden letzten Freitag im Monat</u>	

**Bitte online oder telefonisch für die Kurse anmelden!**

Stand: 11.09.2023