

## KURSPLAN Sommer 2022

	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>		9:00-9:45 <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						
12:00-17:00							
17:00-18:00	17:00-17:45 <b>Reha-Sport**</b> Jenny		18:00-19:00 <b>Nordic Walking</b> Eric			17:00-17:30 Jenny <b>Rücken-Express</b> 17:30-18:00 Jenny <b>Faszien-Express</b>	17:15-18h <b>Autogenes Training (Entpannung)</b> 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		18:00-18:50 <b>HIIT</b> Mone	18:30-19:30 <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		19:15-20:15 <b>Zumba</b> Zena	19:00-19:20 Kerstin <b>Bauch-Express</b>	19:00-19:50 <b>Pilates</b> Monika		19:10-20:00 <b>Salsa Cardio Fitness</b> Mona <u>ab 1.6.</u>	
20:00-21:00			19:30-20:00 Kerstin <b>Stretching/Faszien</b>	20:00-21:00 <b>Intensive Yoga</b> Monika			

## KURSPLAN Sommer 2022

Donnerstag		Freitag		Kursinformationen:
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum2	
8:30-9:45 <b>Walking</b> Kerstin		9:00-10:00 <b>Power-Zirkel</b> Kerstin		<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 ihren Facetten; Kräftigen, Beleben, Spüren, Dehnen</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>New Step</b> = Klassisches Step neu erfunden. Ausdauer, Kräftigung und Koordination im neuen Outfit und zu neuen Rhythmen</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>**Reha Sport</b> = nur mit ärztlicher Verordnung + Anmeldung</p> <p><b>Rücken-Express / Rücken Fit</b> = Rumpf, allgemeine Kräftigung, Dehnung, Mobilisation</p> <p><b>Schlingentrainer</b> = Ganzkörpertraining, tieferliegende Muskelschichten</p> <p><b>Spinning</b> = Radfahren auf stationären Fahrrädern Basic: leicht-mittel; Fortgeschrittene: 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		
	19:00-20:30 <b>Rad- und Triathlontraining</b> (Charly/Kerstin)			
19:00-20:00 <b>Kickbox Aerobic</b> Aki				
<b>Bitte online oder telefonisch für die Kurse anmelden!</b>				

Stand: 20.05.2022