

KURSPLAN Winter 2023

	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		9:00-10:00 Faszien Yoga Petra	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				11:15-12:00 NEU!! Autogenes Training i.d.Salzgrotte 8 Einh. Robert 7.2.-28.3.			
12:00-17:00						16:00-16:45 Rücken-Fit Jenny		
17:00-18:00	17:00-17:45 Reha-Sport** Jenny		18:00-19:00 Nordic Walking Eric		17:15-18:00 NEU!! Rücken-Fit Giulia	17:00-17:45 Faszien-Fitness Jenny	17:15-18:00 Autogenes Training (Entpannung) 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 (Entpannung) i.d.Salzgrotte Robert	19:00-20:00 Pilates Monika		19:00-20:00 Salsa Cardio Fitness Mona	19:00-20:00 Spinning Basic Jenny	
20:00-21:00	19:30-20:30 Zumba Zena	19:30-20:10 Kerstin Stretching/Faszien		20:00-21:00 Intensive Yoga Monika				

KURSPLAN Winter 2023

Donnerstag		Freitag		Kursinformationen:
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1		
		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 = körperperformendes 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</p> <p>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>
10:00-11:00 Rücken-Fit light Kerstin				
16:45-17:45 Zumba NEU!! Susanne		17:00-18:00 HIIT Martina	17:15-18:15 Spinning Fortgeschrittene Ciro	
	17:30-18:30 Spinning Fortgeschrittene Andi			
18:15-18:45 Aki Schlingentrainer	18:35-18:55 Klaus Bauch-Express	18:00-19:00 Pilates Monika NEU! F4-Raum!		
19:00-20:00 Kickbox Aerobic Aki	19:00-20:00 Spinning Fortgeschrittene Klaus	19:00-20:00 Intensive Yoga Monika NEU! F4-Raum!	19:30-21h Klangschalen (Entpannung) in der Salzgrotte	
			Rudi* <u>jeden letzten Freitag im</u> <u>Monat</u>	
			Bitte online oder telefonisch für die Kurse anmelden!	

Stand: 26.01.2023