

KURSPLAN WINTER 2018-2019

	Montag			Dienstag		Mittwoch		
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
09:00			9:00-10:30			9:00 - 9:45		
09:15 - 10:00				Switching-Fläche		Reha-Sport		
09:30	Bodyforming light mit Bosu Mona		Fitness- führerschein	9:30-10:00		Anika		
10:00		10:00 - 10:45		Rücken-Express Kerstin	10:00 - 11:00			10:00-11:30h
10:15 - 11:15		Reha-Sport	Kerstin		SPINNING Basic Klaus	10:00 - 10:45		Switching-Fläche
10:30	Rücken-Fit mit Pezzi-Ball Mona			10:30 - 11:30		Reha-Sport		10:00-10:30
11:00				Qi Gong Robert				Rücken-Express Andy
11:15 - 11:45	Mona							
11:30	Essential Feeling		17:30 - 18:30					
			Ernährung					
17:00	17:00-17:45		Thema 1*: 7.1.	18:00 - 19:00		17:00 - 17:45		SALZGROTTE
17:30	Reha-Sport Jenny		Thema 2*: 4.2.	Nordic Walking OUTDOOR Eric		Faszien- Fitness Jenny		17:15-18:00
			Thema 3*: 11.3.					Autogenes Training Robert
18:00	18:00 - 18:45	19:00 - 20:00	17:15-18:45	Switching-Fläche	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 18:45	im Cage
18:30	Rücken-Fit Jenny	SPINNING Fortgeschrittene Gerhard	Fitness- führerschein Daniel	19:00-19:30	HIIT Mone	Bodyforming mit Bosu Mona	Rücken-Fit Eric	18:00-18:30
				Bauch-Express Kerstin				Express Andy
19:00			19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	18:15-19:45
19:30	19:30-20:30		Qi Gong Robert	Switching-Fläche	Pilates Monika	SPINNING Fortgeschrittene Gerhard	Power-Zirkel Mona	Fitness- führerschein Jenny
	Zumba			19:30-20:00			SPINNING Basic Eric	
20:00	Fortgeschrittene ab 10.9. Zena			Stretch-/Faszien- Rolle-Express Kerstin	20:00 - 21:00			
20:30				SALZGROTTE jeden letzten Montag im Monat 19:30-21	Bodytoning+ entspannende Yoga Monika	Kursraum 3: 19:00 - 20:00 Ernährung Thema 1*: 25.9., 22.1. Thema 2*: 21.10., 19.2. Thema 3*: 20.11., 19.3.		
				Klangschalen Rudi				

Bitte melden Sie sich über das Internet oder an der Theke für unsere Kurse an!! (außer für die Express-Kurse!!)

kurze Kursbeschreibungen auf der Rückseite!

* vgl. Aushang

KURSPLAN WINTER 2018-2019

Donnerstag

Freitag

Samstag

Kursinformationen:

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2
09:00				9:00 – 10:00 Power-Zirkel Kerstin	
09:30				Switching-Fläche 9:30-10:00 Rücken-Express Kerstin	
10:00	10:00 - 11:00 Rücken-Fit light Jenny			Switching-Fläche 10:15-10:45 Stretching-/Faszien-Rolle Express Kerstin	10:00 - 11:00 SPINNING Basic Eric
11:00					14:00-16:00 SPINNING Fortgeschrittene Andi
17:00	17:00 - 17:45 Reha-Sport Alexandra			17:00 - 18:00 HIIT Mone	
17:30		17:30-18:30 SPINNING Fortgeschrittene Patricia			
18:00	18:00 – 18:45 Reha-Sport Alexandra			Switching-Fläche 18:15-18:45 Sling-Express Aki	18:00 - 19:00 Zumba Einsteiger Zena
18:30		18:35 - 18:55 Bauch-Express			17:15-18:15 SPINNING Fortgeschrittene Ciro
19:00	19:00 - 20:00 Kickbox-Aerobic Aki	19:00 – 20:00 SPINNING Fortgeschrittene Klaus	19:00 - 20:00 Pilates Monika		
20:00	SALZGROTTE 20:15-21:00 Qi Gong Robert		20:00 - 21:00 Intensive Yoga Monika		Kursraum3: 17:15-18:45 Fitnessführerschein Susanne Sandra/Michi

- Essential Feeling = Beckenbodentraining**
- Salzgrotten-Kurse: gg. Gebühr (+mit Anmeldung)
- HIIT = High Intensity Interval Training, Fettverbrennung**
- Pilates = Kräftigung, Dehnung, Entspannung**
- Zumba = Spaß, Tanz, Fettverbrennung**
- 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;**
Basic: leicht-mittel; Fortgeschrittene: mittel-intensiv
- Power-Zirkel= Körperstraffung, Fettverbrennung**
- Faszien-Fitness: die vier Hpt.funktionen der Faszien**
werden d.Dehnen, Federn, Spüren und Beleben trainiert.
Ideal gegen od. um Verspannungen vorzubeugen
- Fitnessführerschein = 10 Std. Präventionskurs**
(gg. Gebühr/ nach vorheriger Anmeldung)
- Kickbox-Aerobic: Schattenboxen zu fetziger Musik;**
Fettverbrennung, Körperstraffung, "Dampf ablassen"
- Ernährung: vgl. Aushang/ Infos bei den Trainern**
- Express-Kurse: effektives Training im Switching-Geräte-Bereich oder im Cage/ ohne Anmeldung!**

- Weitere Angebote mit wechselnden Terminen:**
- Einweisungen "Faszienstretching-Zirkel"
 - Lauf-, Skilanglauf,-Skikurse (gg. Gebühr)

Bitte melden Sie sich über das Internet oder an der Theke für unsere Kurse an!! (außer für die Express-Kurse!!)

Stand: 04.12.18