



fitamin

Kursplan 16.10.23 bis 28.04.24

Kursanmeldung ist Pflicht, s. bitte Rückseite!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Trainingsbereich	Aerobicraum	Spinningraum	16.10.2023 bis 31.03.2024
8:15-9:00 Reha-Sport								8:15-9:00 Reha-Sport		
9:15-10:00 Pilates Susi		9:15-10:00 Gesunder Rücken Susi		09:15-10:15 Kraft-Aktiv Maxi		9:15-10:00 Reha-Sport			9:15-10:15 Spinning Maxi	
10:00-11:00 Bauch- Beine-Po Susi		10:15-11:00 Reha-Sport				10:15-11:15 Power Yoga Susi		10:15-11:15 Bauch- Beine-Po Susi		
11:00-11:15 Stretching Susi										15:30-16:15 Gesunder Rücken Eric
17:00-17:45 Reha-Sport		17:15-18:00 Reha-Sport		17:00-17:45 Reha-Sport		17:45-18:30 Reha-Sport				16:30-17:30 Spinning Eric
17:45-18:30 Mobilates Mirza		18:15-18:30 Six-Pack Susi		18:00-18:30 Core Marcel				17:30-19:00 Hatha Yoga Anastasia		Öffnungszeiten Mo bis Fr 08:00 - 22:00 Uhr Sa 10:00 - 20:00 Uhr So 09:00 - 18:00 Uhr
18:30-19:30 Pump-it Mirza	18:30-19:30 Spinning Eric	18:30-19:30 Power Bodystyle Susi		18:45-19:45 Yoga Robert	18:30-19:30 Spinning Erika	18:30-19:15 Pilates Susi	18:30-19:30 Functional Gruppen- Training Marcel		18:30-19:30 Pump-it Mirza	Kinderbetreuung Mo, Fr: 9:00 - 11:30 Uhr Di, Fr: 18:00 - 20:00 Uhr Bitte anmelden!

Feiertage siehe Sonderöffnungszeiten Homepage

News:

Sichere Deine Teilnahme am Kurs, **auch weiterhin zu Deinem Schutz**, indem Du Dich bis spätestens **eine halbe Stunde zuvor** über die **MySports App** oder **telefonisch** unter **08671 – 884848** anmeldest.

Damit ein Kurs abgehalten wird, ist eine **Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen** erforderlich.

Die **max. Teilnehmerzahl beträgt 14 Personen im Spinning-Raum und 19 Personen im Aerobic-Raum.**

Bitte vergiss nicht, eine Jacke und ein großes **Badehandtuch** zur Unterlage auf die Matte mitzunehmen.

Die Nutzung der **Kinderbetreuung** ist ebenfalls **ein Tag zuvor bis spätestens um 20:00 Uhr anzumelden**. Ist kein Kind angemeldet, bleibt Maria zu Hause.

Reha Sport

Rehasport Orthopädie ist nur für Patienten mit einer ärztlichen Verordnung (Formblatt 56).

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz-muskulatur.

Bauch-Beine-Po

Gezieltes Training um Bauch, Beine, Po zu straffen und zu formen. Gleichzeitig aktivieren wir Deinen Fettstoffwechsel!

Stretching

Zum Abschluss eines jeden Trainings empfiehlt es sich alle Muskeln zu dehnen, um verkürzte Muskulatur und Verspannungen zu vermeiden.

Core

Ist ein gezieltes Training der zentralen Körperpartie zur Verbesserung der Körperstabilität und Koordination. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei.

Kraft - Aktiv

Ist Dein ideales gesundheitsorientiertes Krafttraining. Es erwartet Dich eine Kombination aus Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Entspannungsübungen!!

Spinning

Indoor-Radfahren zu mitreißender Musik mit hohem Spaßfaktor. Pulsgesteuert bestimmt jeder Fahrer seinen Tritt-widerstand und trainiert dabei nicht nur Bein-, sondern auch Arm-, Rumpf- und Schultermuskulatur auf Kraftausdauer.

Pump-It

Pump-It ist ein Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Profitiere von einer der schnellsten Methoden, um in Form zu kommen. Mit einer hohen Wiederholungszahl, geringer Gewichtsbelastung und den effektivsten Kräftigungsübungen formst Du in Rekordzeit Deinen Traumkörper. Die beliebteste Alternative zum klassischen Gerätetraining.

Gesunder Rücken

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Die gezielte Gymnastik dient zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung des Stützkorsetts und kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Power Bodystyle

Das ultimative Intervalltraining mit Kurz- & Langhanteln. Ein kontrolliertes Training, bei dem Kraftausdauer und Fettstoffwechsel im Vordergrund stehen. Nicht nur für die weiblichen Teilnehmer ein effektives Training, sondern für jedermann geeignet. Ran an die Hanteln, fertig, LOS!!!

Hatha Yoga

Verschiedenste aufeinander folgende Übungsreihen (Asanas) kräftigen die tiefliegende Muskulatur und mobilisieren die Gelenke. Muskeln und Bänder werden gedehnt und zugleich wird das Gleichgewicht trainiert.

Straffe Muskeln, mehr Beweglichkeit, und ein mentaler Ausgleich zum Alltagsstress.

Power Yoga

Eine besonders kraftvolle, dynamische Yoga-Form, von dem Körper, Geist und Seele in vielfacher Hinsicht profitieren

Six Pack

In 15 Minuten zum Waschbrettbauch – aber nur bei regelmäßiger Teilnahme.

Functional-Gruppentraining am Synergy

Dein vielseitig energiegeladenes Training! Es beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Mach mit und geh an Deine Grenzen! Melde Dich gleich an! (Max. Teilnehmerzahl 10)

Mobilates

Mobilates ist eine Kombination aus Wirbelsäulengymnastik und Pilates. In diesem Kurs wird Dein Körper ganzheitlich gefordert und bietet eine optimale Ergänzung zu Deinem Alltag. Der Kurs zielt darauf ab Deine Flexibilität und Stabilität zu verbessern.

miha bodytec personal training

Mittels Elektrischer-Muskel-Stimulation (EMS) erreichst Du mit Deinem persönlichen Coach in nur 20 Minuten pro Woche in kürzester Zeit DEIN Ziel! Von Muskelaufbau bis hin zum Abnehmen!