

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Sonntag		
Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	
		8.00 – 9.00 Hüft/Knieschule (Sandra) 11					8.00 – 9.00 40 Plus (Heidi)	8.00 – 9.00 AOK (Steffi)				8.00 – 9.00 Beckenbo+WS (Martina) 44				8.00 – 9.00 AOK (Duncker)	
			8.30 – 9.30 Tai Chi (Lorenz) 25				8.15 – 9.15 AOK (Duncker)										
9.00 – 10.00 Sensitive Spinning® (Markus)	9.00 – 10.00 Trivital (Martina)	9.00 – 10.00 Hüft/Knieschule (Sandra) 12	9.00 – 10.00 CardioFit (Anja)	9.00 – 10.00 Wirbelsäulengym (Sandra) 21	9.00 – 10.00 Wirbelsäulengym (Sandra) 21		9.00 – 10.00 Muskel Mix (Heidi)		9.00 – 10.00 Pilates 60+ (Anja) 61	9.00 – 10.00 Pilates n.d.S. (Sabine) 48	9.00 – 10.00 Gefäßsport (Martina) 47	9.00 – 10.00 Sensitive Spinning® (Timo)	9.00 – 10.00 Cardio/Muskel Mix (Heidi)		9.30 – 10.30 Spinning® (KL Wechsel)	9.30 – 10.30 Body Fit (KL Wechsel)	
			9.30 – 10.30 Pilates F (Steffi) 24	10.00 – 10.30 Bauch intensive	10.00 – 11.00 Wirbelsäulengym (Sandra) 22		9.15 – 10.15 Beckenbo+WS (Martina) 31		10.00 – 11.00 Pilates A (Anja) 62	10.00 – 11.00 Pilates n.d.S. (Sabine) 49	10.00 – 11.00 Wirbelsäulengym (Fr. Bob) 42	10.00 – 11.00 Spinning® (Timo)	10.00 – 11.00 Muskel Mix (Heidi)		10.30 – 11.30 Spinning® (KL Wechsel)	10.30 – 11.00 Bauch intensive	
			10.30 – 11.30 Indian Balance (Steffi) 20		11.00 – 12.00 Osteoporoseg. (Sandra) 23		10.00 – 12.00 Stretch & Relax		11.00 – 12.00 QiGong Idogo (Uschi) 40	11.00 – 12.00 Rückenfit (Sandra)	11.00 – 12.00 Diabetikersport (Ursel) 43		11.00 – 12.00 Stretching (Heidi)		bis 30.4.2012		
15.00 – 16.30 Yoga Basic (Sascha) 10							15.15 – 16.15 Ged-training (Martina) 30						15.30 – 16.30 Hüft/Knieschule (Ralf) 41				
							16.00 – 17.00 AOK WS (Steffi)						16.30 – 17.30 Hüft/Knieschule (Ralf) 63				
							17.00 – 18.00 AOK WS (Steffi)						17.30 – 18.30 GSK Sport (Natalie)				
17.30 – 18.30 Tai Chi (Lorenz) 17	17.15 – 18.15 Hüft/Knieschule (Joschi) 13		18.00 – 19.00 AOK WS (Anja)				17.15 – 18.15 AOK (ab März)		18.00 – 19.00 AOK (Bernhard)	18.00 – 19.00 AOK (Bernhard)	18.00 – 19.00 Wirbelsäulengym (Martina) 45	18.00 – 19.00 Spinning® (KL Wechsel)	18.00 – 19.30 Body Fit & Energie (Heidi)				
18.30 – 19.30 Spinning® (Bernhard)	18.30 – 19.30 Iron Power (Oliver)	18.30 – 19.30 Pilates A (Steffi) 16	18.00 – 19.00 Wirbelsäulengym (Fr. Bob) 26			18.30 – 19.30 Rückenfit für Männer (Ralf)	18.30 – 19.30 Spinning® (Timo)		19.00 – 20.00 Body Styling (Heike)	19.00 – 20.00 AOK (Bernhard)	19.00 – 20.00 Step A (Natalie)						
19.30 – 20.30 Spinning® (Bernhard)	19.30 – 20.30 Step 'n Style (Oliver)	19.30 – 20.30 Pilates F (Steffi) 14	19.00 – 20.00 Pilates F (Anja) 28				19.30 – 20.30 Spinning® (Timo)		20.00 – 21.00 Iron Power (Ralf)								
		20.30 – 21.30 Pilates F (Steffi) 15	19.30 – 20.30 Wirbelsäulengym (Fr. Bob) 27														
			20.00 – 21.00 Pilates F (Anja) 29														
			20.30 – 21.30 Fit-Gym (Heidi)														

® = Reservierung erforderlich A = Anfänger F = Fortgeschrittene
 ■ = Gesundheitskurse ■ = Fitnesskurse ■ = Externe

Kinderbetreuung: Montag bis Freitag 8.45 bis 11.30 Uhr, Montags auch von 15 bis 18.00 Uhr, Sonntag (bis 30.4.2012) 9 bis 11.45 Uhr

Kurserläuterungen

40 Plus: Funktionelle Gymnastik und Kraft-Ausdauer-Training bringen den Körper in Top Form.

Bauch intensiv: Alles für die Körpermitte.

BBP: Der Klassiker! Zu fetziger Musik werden die Zonen Bauch, Beine und Po gekräftigt und gestrafft.

Beckenboden: Intensiver Muskelaufbau und anatomisch richtiger Gebrauch der Beckenbodenmuskulatur für Frauen und Männer.

BMW: Bauch-Muskel-Workout! 30 Minuten Komplett-Training für eine schöne Körpermitte und den Rücken.

Bodystyling: Ein Ganzkörperworkout, das den Körper in Form bringt und die Fettverbrennung ankurbelt.

BodyFit & Energie: Der richtige Einstieg ins Wochenende. Effektive Kräftigungsübungen kombiniert mit flotter Musik bringen jeden ins Schwitzen.

CardioFit: Hier kann man sich so richtig auspowern; Ausdauer, Kraft und eine Menge Spaß!

Fit-Gym: Ein Muss für alle, die ein abwechslungsreiches Konditions- und Muskeltraining ohne komplizierte Schrittfolgen lieben.

GetFit: Durch leichtes Ausdauertraining, kombiniert mit einfachen Kräftigungsübungen, wird der Körper Schritt für Schritt an Belastungen gewöhnt. Ein Kurs speziell für Sport-Neulinge und Wiedereinsteiger.

Indian Balance: Den Körper kraftvoll, elegant bewegen, während die Seele ausruht. Ein ganzheitliches Body & Mind Workout mit indianischem Hintergrund.

Iron Power: Optimales Kraftausdauertraining mit der Langhantelstange. Deutliche Steigerung der Fettverbrennung und der eigenen Leistungsfähigkeit – und das mit Spaß am Training. Pump it up!

MuskelMix: Ein Ganzkörperworkout, das Frauen und Männer gleichermaßen anspricht. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte ein optimales Training.

Pilates: Kraft aus der Körpermitte, dem »Powerhouse«, kombiniert mit einer speziellen Atemtechnik. Mit fließenden gymnastischen Bewegungen wird die Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert.

Rückenfit: Den Rücken für den Alltag fit machen. Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule stehen im Mittelpunkt.

Spinning: Die inzwischen beliebteste und effektivste Indoor-Ausdauersportart. Auf einem stationären Fahrrad wird zu motivierender Musik ein Ausdauerprogramm gefahren. Jeder Teilnehmer kann die Intensität auf seinen individuellen Fitnesslevel abstimmen.

Step: Beim »Auf- und Absteigen« auf den Step wird die Ausdauer verbessert und Körperfett verbrannt. Ein schweißtreibendes Training, das Beine und Po optimal trainiert.

Stretch & Relax: Um Muskelverkürzungen vorzubeugen ist Dehnen angesagt. 30 Minuten für Dehn- und Entspannungstechniken.

Stretching: Dehnung der gesamten Muskulatur, wohltuend und wichtig für Jeden.

Trivital: Ein Mix aus Kraft- und Ausdauerelementen wird mit Entspannungstechniken abgerundet. Was will man mehr?

Wirbelsäulengymnastik: Aufbau, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule.

