Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad
	08:00 – 08:30 **belegt**	08:30 – 09:15 **Latin Dance Fit**	08:30 – 09:00 **belegt**	07:45 – 09:00 **Hatha Yoga**	08:30 – 09:00 **belegt**	07:45 – 09:00 **Yin Yoga**	08:30 – 09:00 **belegt**	08:30 – 12:00 **Kinderbetreuung**	
08:30 – 09:15 **Fit in die Woche**	08:30 – 09:00 **belegt**	09:15 – 10:30 **Hatha Yoga**		09:00 – 09:45 **Gesunder Rücken**		09:00 – 09:45 **Rücken/ Faszien-Training**	09:10 – 09:50 **Aqua-Jogging**	08:45 – 09:30 **Fit-Mix**	08:30 – 09:00 **belegt**
09:30 – 10:15 **Mach mit – bleib fit**		10:30 – 11:15 **Bauch Beine Po**	10:00 – 10:45 **Aqua-Jogging**	09:45 – 10:30 **Aero Dance**	10:00 – 10:45 **Aqua-Jogging**	09:45 – 10:30 **Sanftes Rückentraining**	10:00 – 10:45 **Aqua-Cycling** A	09:30 – 11:00 **Hatha Yoga**	09:50 – 10:35 **Aqua-Jogging**
10:30 – 11:30 **Indoor Cycling** A	11:00 – 11:30 **belegt**	11:15 – 12:00 **Pilates**	11:00 – 11:30 **belegt**	10:30 – 11:15 **Body Workout**	11:00 – 11:30 **belegt**	10:30 – 11:15 **Bauch Beine Po**	11:00 – 11:30 **belegt**	11:00 – 11:45 **Pilates**	10:45 – 11:30 **Aqua-Mix**
					13:30 – 16:00 **belegt**				
		16:45– 18:00 **Yoga**							
18:00 – 18:40 **Rücken Fit**		18:15– 19:15 **Indoor Cycling** A		18:10 – 19:00 **Wirbelsäulen-gymnastik**	17:30 – 19:00 **belegt**	17:00 – 18:15 **Yin Yang Yoga**	18:00 – 18:45 **belegt**		
	18:45 – 19:30 **Aqua-Cycling und Aqua-Mix im Wechsel** A	19:15 – 19:45 **HIIT Workout**			19:15 – 20:00 **Aqua-Rücken im Tiefwasser**	18:15 – 19:00 **Rücken/ Faszien-Training**		18:15 – 19:30 **Tôsô X® Fight Workout**	
19:30 – 20:15 **Tôsô X® Fight Workout**	19:45 – 20:30 **belegt**	19:45 – 20:15 **Bauch Intensiv**		19:45 – 20:45 **Full Body Workout**		19:00 – 20:00 **Indoor Cycling** A	19:10 – 19:55 **Aqua-Jogging**	19:30 – 20:25 **Langhantel-Workout**	
20:15 – 21:00 **Tôsô X® - Contact/Technik**		20:15 – 21:00 **Rücken/ Faszien**				20:15 – 21:00 **Dance Fit Mix**			

Legende

- Kurse
- Wasser-Kurse
- Schwimmbad zur freien Nutzung
- A Bitte melden Sie sich zu diesen Kursen an.

Änderungen vorbehalten.
Es gilt der Aushang im Studio.
Die Kurse sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Fitness
Mo – Fr 07:00 – 22:00 Uhr
Sa 12:00 – 19:00 Uhr
So **April bis Oktober**
9:00 – 14:00 Uhr
November bis März
09:00 – 16:00 Uhr

Damensauna
immer Do 13 – 18 Uhr

Änderungen erfahren Sie tagesaktuell auf unserer Internetseite.

Holen Sie sich den aktuellen Kursplan direkt auf's Handy!

KURSPROGRAMM Herbst/Winter

gültig ab 12.10.2026

cardio PLUS

Fitness- & Gesundheitsstudio im Gesundheitszentrum
Karlstraße 45
89129 Langenau

Tel. 07345·891 34 60
Fax 07345·891 34 62

www.cardio-plus.de

Eine Einrichtung der Krankenhaus GmbH Alb-Donau-Kreis

Aero Dance:

Moderner Mix aus klassischer Aerobic und verschiedenen Tanzstilen. Wie der Name bereits verrät, steht vor allem die Ausdauer im Mittelpunkt. Der Kurs findet zu rhythmischer, angesagter Musik statt und hebt dadurch die Motivation.

Aqua-Cycling

Auch für Wasserratten, die nicht auf das Radfahren verzichten wollen, ist gesorgt. Hier wird die gelenkschonende Wirkung des Wassers mit der ohnehin sanften Fahrradbewegung verbunden und dem Fettstoffwechsel als auch dem Bindegewebe so richtig eingeheizt. Da heißt´s „Cellulite ade"!

Aqua-Jogging / Aqua-Gym

Ausgestattet mit einem Auftriebsgürtel werden Laufbewegungen im Wasser ohne Bodenkontakt durchgeführt. Unter Einsatz verschiedenster Zusatzgeräte wird zeitgleich der Oberkörper trainiert.

Aqua-Power / Aqua-Mix

Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining im brusthohen Wasser. Mit Schwimmnudel, Hanteln, Stäben und Co. zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer auf sanfte Weise.

Aqua-Rücken

Speziell auf den Rücken ausgerichtete Wassergymnastik.

Bauch Beine Po

Kräftigung und Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Po auch unter Einsatz des eigenen Körpergewichts oder mit verschiedenen Kleingeräten.

Bauch intensiv

Gezielte Kräftigungsübungen für die Körpermitte.

Faszien Fitness

Verklebungen und schmerzhafte Beschwerden werden effektiv gelöst. Das Bindegewebe wird elastisch, stabil und geschmeidig.

Fit in die Woche

Mit Spaß und Schwung in die neue Woche. Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Fit Mix

Bunter Mix für Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Fit Monday

Der ultimative Start in die Woche: energiegeladene Musik + effektives Training zur Formung der Figur. Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem werden gestärkt – Körperfett reduziert. Für Frauen und Männer geeignet.

Full Body Workout

Auf der Suche nach einem Ganzkörpertraining? Dann ist das der richtige Kurs: intensives Training bei dem der gesamte Körper mit unterschiedlichen Geräten gefördert, gestrafft und definiert wird.

Functional Training

Effektives Workout aus Kraft- und Ausdauertraining zur Straffung und Formung der Muskulatur.

Hals-Nacken-Schulter-Training

Sanfte Übungen zur Mobilisation, Dehnung, Kräftigung und Entspannung der Hals-Nacken-Schulter-Region.

Hatha-Yoga

Eine spezielle Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation geübt wird.

HIIT

Hochintensives Intervalltraining mit dem du deine Kraft, Schnelligkeit und schlanke Muskeln trainierst. Bei diesem Workout wird mit Langhantel, Kurzhantel, Gewichtsscheiben und eigenem Körpergewicht trainiert.

Indoor Cycling

Effektives intervallmäßiges Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern, bei dem zu Musik in unterschiedlichen Positionen und Tempis das Herz-Kreislauf-System und die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert werden.

Langhantel-Workout

Ganzkörper-Krafttraining mit der Langhantelstange zum gezielten Muskelaufbau.

Mach mit – bleib fit

Sanfte Gymnastik für ältere Mitglieder und Kursneulinge zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Pilates

Durch Körperspannung werden gezielt die tiefer liegenden Muskeln angesprochen. Das verleiht dem Körper eine bessere Haltung und mehr Stabilität. Kombiniert werden fließende Bewegungsabläufe mit Dehnung und Atmung in einer entspannten und ruhigen Atmosphäre.

Power Yoga

Dynamischer und kraftvoller Yoga-Stil, der dich auspowert und mit anspruchsvollen Asanas für Kräftigung sorgt.

Rücken/Faszien

Verklebungen und schmerzhafte Beschwerden werden effektiv gelöst. Das Bindegewebe wird elastisch, stabil und geschmeidig. Kräftigung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur.

Step Aerobic

Aerobic mit dem Stepper, bei dem zu mitreißender Musik Choreographien einstudiert werden. Step Aerobic steigert das emotionale Wohlbefinden, baut Stress ab und kurbelt das Herz-Kreislaufsystem an.

Strong Core

Ein optimales Training für eine starke Körpermitte. Hier wird mit verschiedenen Übungen dein Bauch und Rücken trainiert.

Tôsô X®

Eines der effizientesten Ganzkörperworkouts in jeder Hinsicht: Techniken und Bewegungsabläufe aus dem Box – und Karatesport kombiniert mit schnellen Beats. Technik/Contact: In dieser Einheit liegt der Schwerpunkt auf den 8 Grund- und Nebentechniken von Tôsô X®.

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur. Schulung von Koordination und Rückenwahrnehmung als Prävention oder unterstützende Therapie bei Rückenproblemen.

WSG NMPT

Eine Form der Wirbelsäulengymnastik, bei der durch spezielle Techniken und Übungen die Balance im Körper wiederhergestellt wird und Verspannungen gelöst werden. Für eine dauerhaft schmerzfreie und gesunde Körperhaltung.

Yin Yoga

Yogaübungen mit Atem- und Entspannungstechniken steigern die Beweglichkeit, Kraft und Energie – Ruhe wird gewonnen.

KURSBESCHREIBUNGEN

cardio PLUS