Kursprogramm Herbst/Winter 2026/2027

gültig ab 05.10.2026

S29 STUDIO

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad
		8:30 – 12:00 Kinderbetreuung						8:30 – 12:00 Kinderbetreuung	
08:30 – 09:15 Gesunder Rücken	08:30 – 09:15 Aqua-Cycling A	08:45 – 09:30 MorgenFit NEU	08:40 – 09:00 belegt	08:30 – 09:15 Gesunder Rücken			08:40 – 09:30 belegt		08:30 – 09:15 Aqua-Mix
			09:45 – 10:30 Aqua-Mix	09:30 – 10:15 Gymnastik 55+				09:30 – 10:15 Pilates	09:15 – 11:00 belegt
	10:45 – 11:30 Aqua-Mix			09:30 – 10:30 Indoor Cycling A	10:30 – 11:15 Aqua-Mix				
	13:00 – 13:45 Aqua-Mix		13:00 – 14:00 belegt		13:00 – 13:45 Aqua-Mix		13:00 – 14:00 belegt		14:00 – 15:00 belegt
			15:00 – 16:00 belegt		15:00 – 16:00 belegt		15:00 – 15:30 belegt		16:45 – 17:30 Aqua-Intervall
	16:00 – 17:30 belegt		17:30 – 18:15 Aqua-Cycling A		17:00 – 18:00 belegt		17:00 – 17:45 Aqua-Mix	17:15 – 18:15 Body Workout & Stretch	17:30 – 18:15 Aqua-Mix
18:00 – 18:45 Tabata / Intervall	18:00 – 18:30 belegt		18:30 – 19:15 Aqua-Dance	18:00 – 18:45 Deep Work	18:00 – 18:45 Aqua-Mix	18:00 – 18:45 Pilates in Motion	18:00 – 18:45 Aqua-Cycling A	18:30 – 19:30 Indoor Cycling NEU A	
18:00 – 19:00 Indoor Cycling NEU A	18:30 – 19:15 Aqua-Mix	18:30 – 19:30 Flowing Athletics				18:00 – 19:00 S29 Pump			
19:00 – 20:15 Hatha-Yoga				19:00 – 20:15 Hatha-Yoga		19:00 – 20:00 Gesunder Rücken			

Legende

- Kursraum I
- Kursraum II
- Schwimmbad zur freien Nutzung
- A **Anmeldung**

Bitte melden Sie sich zu den Kursen **Indoor Cycling & Aqua-Cycling** direkt **am Kurstag bis spätestens 90 Min. vor Kursbeginn** persönlich oder telefonisch an!

Reservierungs-Hotline:
07391 586-5229

Fitnessbereich
Montag bis Freitag
07:00 Uhr – 22:00 Uhr
Samstag
12:00 Uhr – 19:00 Uhr
Sonntag
Juni – September
09:00 Uhr – 14:00 Uhr
Oktober – Mai
09:00 Uhr – 18:00 Uhr

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

Wenn Sie den Aufenthalt in den Umkleiden vermeiden möchten, können Sie auch umgezogen in Sportbekleidung kommen und Ihre Wertsachen in einem Spind am Gang deponieren. Für Schuhe und Jacken sind Regale und Kleiderständer vor den jeweiligen Kursräumen vorhanden.

Leben in Bewegung
Fitness- und Gesundheitsstudio S29
Spitalstraße 29 · 89584 Ehingen · Telefon 07391 586-5229 · **www.s29.de**

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

Eine Einrichtung der Krankenhaus GmbH Alb-Donau-Kreis

S29 STUDIO

Aqua-Cycling – biken im Wasser, verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems, erhöht die Fettverbrennung und verringert Zellulitis. **Bitte bringen Sie geeignete Aqua-Schuhe mit!**

Aqua-Dance – ideales Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das die Figur formt und den Kalorienverbrauch ankurbelt – das Dance-Event im Wasser!

Aqua-Intervall – ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining durch die Kombination von intensiven Cardio- und Krafteinheiten mit und ohne Zusatzgeräten. Dieses Stundenprofil ist ein echter Schub für Deinen Energiehaushalt und lässt Dich auf Hochtouren laufen.

Aqua-Mix – eine Mischung aus Aqua-Jogging und anderen Bewegungen im Wasser mit Poolnoodle, Wasserhantel, Schwimmbrett, Aqua-Fins etc.

Body-Workout & Stretch – ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper, bei dem die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Muskelkräftigung, Balance und Koordination miteinander verbunden werden. Bewusstes Mobilisieren und Stretching sorgen für muskuläre Ausgeglichenheit.

Deep Work – ist ein athletisches Ganzkörper-training. Rumpfmuskulatur, Koordination und Balance werden intensiv trainiert. Körperwahrnehmung und Entspannung werden durch gezielte Atmung gesteigert.

Flowing Athletics ® – vereint das Beste aus athletischem Functional Training, mit fließenden Bewegungsabläufen aus dem Yoga auf der Grundlage bewusst gesteuerter Atmung. Es fördert gleichzeitig die Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität des Körpers sowie Koordination, geistiges Loslassen und Entspannung.

Gesunder Rücken – mobilisieren, kräftigen, dehnen. Rückentraining zur Stabilisierung der Wirbelsäule und zur Korrektur von Haltungsschäden.

Gymnastik 55+ – altersgerechte Übungen für Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft mit wechselnden Geräten, speziell für unsere Mitglieder 55+.

Hatha Yoga – durch Yogaübungen kombiniert mit Atem- und Entspannungsübungen werden Beweglichkeit, Kraft, Energie und Ruhe gewonnen.

Indoor Cycling – für alle Alters- und Fitnessklassen. Gelenkschonende und hoch intensive Trainingsform, verbunden mit heißen Rhythmen und unglaublichem Schweißfluss.

MorgenFit – beinhaltet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, dass das Herz-Kreislauf System aktiviert, Muskeln kräftig und den ganzen Körper mobilisiert.

Pilates – klassische Übungsfolgen mit langsamen Bewegungsabläufen, im Einklang mit der Atmung. Gleichzeitiges Training vieler Muskelgrupen.

Pilates in Motion – beinhaltet fließende, sanfte Bewegungen, die die Körpermitte stärken, Mobilisation, Kraft und Beweglichkeit fördern.

S29 Pump – Langhantelprogramm zur Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen. Mitreißende Musik und das Gewicht deiner Wahl spornen dich zu Höchstleistungen an!

Tabata/Intervall – Auspowern & Schwitzen & Spaß. Abwechslungsreiches Programm mit Tabata, HIIT oder Cross-Training. Hochintensives, athletisches Training für Männer und Frauen mit verschiedenen Levels für Anfänger und Könner.





