

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		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 07:30 - 22:00 Uhr Sa 12:00 - 19:00 Uhr So Juni bis September 09:00 - 14:00 Uhr Oktober bis Mai 09:00 - 18:00 Uhr Änderungen erfahren Sie tagesaktuell auf unserer Internetseite. Holen Sie sich den aktuellen Kursplan direkt auf's Handy! 
Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	
08:30 - 12:00 Kinderbetreuung						08:30 - 12:00 Kinderbetreuung				
		08:00 - 08:45 Hals-Nacken-Schulter-Training	08:30 - 09:00 belegt			09:30 - 10:15 Sanfte Körpermitte	08:30 - 10:00 belegt	08:30 - 09:15 Rückenfit		
08:45 - 09:30 Ganzkörper-training		08:45 - 09:30 Sanftes Rückentraining	09:35 - 10:20 Aqua-Jogging		10:00 - 11:00 belegt	10:15 - 11:00 Sanftes Rückentraining		09:30 - 11:00 Yoga	09:30 - 10:15 Aqua-Fitness	
09:30 - 10:15 Rückenfit	10:30 - 11:15 Aqua-Mix	09:30 - 10:30 Indoor Cycling A					10:30 - 11:15 Aqua-Mix			
14:00 - 14:50 Gymnastik 60+	14:00 - 15:00 belegt		14:30 - 15:30 belegt		13:30 - 14:00 belegt		13:00 - 14:30 frei auf Anfrage		14:00 - 16:00 belegt	
	15:00 - 17:00 belegt				15:00 - 17:00 belegt		15:00 - 17:00 belegt			
			16:30 - 17:00 belegt		17:30 - 18:30 belegt				16:30 - 17:00 belegt	
18:00 - 18:45 Rückenfit		18:00 - 18:45 Pilates		17:45 - 18:30 Bodystyling		18:00 - 18:45 Power Workout		18:00 - 18:45 Rückenfit		
18:45 - 19:30 Bodyforming	18:50 - 19:35 Aqua-Jogging	18:45 - 19:30 Intervall Workout		18:30 - 19:15 Latino Dance		18:45 - 19:30 Bauch Beine Po Spezial	18:30 - 19:15 Aqua-Jogging			
19:30 - 20:30 Indoor Cycling		19:30 - 20:15 Sanfte Körpermitte		19:30 - 21:00 Yoga		19:30 - 20:30 Indoor Cycling				

Aqua-Fitness

Bei den abwechslungsreichen Übungen mit unterschiedlichen Handgeräten, Schwimmbrett, Poolnoddle etc. steigern Sie durch den Wasserwiderstand die Kraft und die Koordination.

Aqua-Jogging

Ohne den Boden zu berühren, läuft man beim Aqua-Jogging durchs Wasser – ein spezieller Auftriebsgürtel macht's möglich.

Aqua-Mix

Abwechslungsreiches Training im Wasser in unterschiedlichen Wassertiefen mit und ohne Handgeräte.

BBP / Power BBP / BBP Spezial

Die Problemzonen Bauch-Beine-Po werden durch einen Mix von Ausdauer und Kräftigungsübungen gefordert und gestrafft.

Bodyforming/Bodystyling

Abwechslungsreiches Kraftausdauertraining mit und ohne Geräte.

Ganzkörpertraining

Effektive Mischung aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den gesamten Bewegungsapparat.

Gymnastik 60+

Beweglichkeit und Ausdauer mit wechselnden Geräten speziell für unsere Mitglieder ab 60.

Hals-Nacken-Schulter-Training

Soforthilfe für geplagte Vielsitzer – ein Workout mit Entspannungsgarantie.

Intervall Workout

Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Kleingeräten, welches viele Muskelpartien gleichzeitig beansprucht. Stärkt das Herz- Kreislaufsystem, verbessert die Gelenkbeweglichkeit, fördert die Koordination, die Reaktion und das Gleichgewicht.

mags Pump

Kraftausdauertraining mit Langhanteln, dazu motivierende Musik.

Pilates

Pilates basiert auf der Harmonie von Atmung und Bewegung, sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit.

Rückenfit

Unsere EigenART des Wirbelsäulentrainings, gezieltes Ganzkörpertraining 100% alltagstauglich.

Sanftes Rückentraining

Effektive und sanfte Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur in Kombination mit Atem- und Dehnübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Beweglichkeit.

Sanfte Körpermitte

Kräftigung der Körpermitte mit anschließender Entspannung.

Indoor Cycling

Fahrradfahren macht in der Gruppe mit Musik so richtig Spaß. Herz- und Kreislauftraining mit Pulskontrolle.

Yoga

Eine Methode um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen. Neben körperlichen Übungen, die die Koordination und Beweglichkeit verbessern, ergänzen Atem- und Entspannungsübungen die ganzheitliche Technik.

Latino Dance

Nach latein-amerikanischen Rhythmen wie Salsa und Merengue, aber auch Flamenco oder orientalisch orientierter Musik wird aerobicartig getanzt. Idealer Kurs um Fett abzubauen, das Herz zu stärken, die Muskeln zu straffen.