Kursprogramm

mags STUDIO

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
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**		09:00 - 09:30 **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**		17:30 - 18:00 **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**			

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!

mags im Gesundheitszentrum Blaubeuren
Ulmer Straße 26 • 89143 Blaubeuren
Telefon 07344 170 - 6170 • Fax -6171
info@mags-studio.de • ***www.mags-studio.de***

Eine Einrichtung der
Krankenhaus GmbH
Alb-Donau-Kreis

mags STUDIO

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 Bewegungssapparat.

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.