






Fitness- und Gesundheitskurse | Programm Frühling / Sommer 2018

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG	
08:30	Bodyworkout Werner			09:00	Rückenfitness Margret	08:30	Bodyworkout Renate				10:15	Bodyworkout Renate/ variabel
10:00	Bodyworkout (Fit und gesund) Frauke	09:30	YOGA (Sampoorna) (90 Min.) Peter			10:00	Pilates Frauke	10:00	Fatburn Charlotte		10:30	● Spinning (Endurance/ Intervall) Dunja 
		11:00	Rückenfitness Renate					11:00	Rückenfitness Werner		11:30	YOGA (Hatha) (90 Min.) Verena
						11:30	Rückenfitness Werner					
17:00	Bodyworkout (Fit und gesund) Frauke	18:00 	● Spinning (Intervall) Johannes	18:00	Pilates Frauke	17:00	Rückenfitness Renate			11:00	ZUMBA Fitness® Delfin	
18:00	Pilates Frauke	18:15	ZUMBA Fitness® Daniela	19:00	Rückenfitness Werner	18:30 	● Spinning (Intervall) Johannes/Ximena					
19:00	Fatburn Margret	19:15	Qi Gong Christina			18:15	Bodyworkout Margret	18:00	Stretching-/Faszien- training Frauke			
		19:30	Rückenfitness Renate	20:00	YOGA (Hatha) (90 Min.) Margit	19:15	Fatburn Petra					
		20:30	Bodyworkout Renate									
				20:00	● Aqua Fitness (Stadtbergen) Charlotte							

● **Spezial (nicht in den Basic-Kursen enthalten)**

● **Voranmeldung/Bike-Reservierung erforderlich** (findet ab 3 Teilnehmern statt)

gültig ab: 19. Juni 2018



FITNESSKURSE

Bodyworkout

Intervall-Training mit Muskelaufbau für Frauen. Nach einem intensiven Aufwärmen wird die Ausdauer in verschiedenen Stufen trainiert. Im Anschluss folgt ein gezieltes Muskelaufbau-Programm mit Geräten, z.B. Gewichten, Tubes usw. für Bauch, Rücken und Po. Sie bringen ihren Körper in Topform!
Schlaffer Bauch? Weiche Oberschenkel? Flacher Po? Mit diesem Workout könnt Ihr daran was ändern. Das vielseitige Kräftigungstraining aller wichtigen Muskelgruppen gibt mehr Format und die Gruppendynamik bei motivierender Musik den richtigen Biss.

Fatburn

Mit dem Fatburner-Workout bringen Sie ihren Kreislauf so richtig in Schwung. Sie kommen ordentlich ins Schwitzen und trainieren gleichzeitig Beine, Po und Bauch. So lässt sich in kürzester Zeit die gesamte Figur nicht nur straffen und in eine super Form bringen, sondern Sie verbessern gleichzeitig auch nachhaltig Ihre allgemeine Fitness.

Spinning

Intervall: Deine Individuellen Ziele werden hier berücksichtigt!
Der Spaß und Du steht als unser größtes Ziel natürlich an erster Stelle!
Mit fetziger Musik geht es hier genau in Deine richtigen Zonen. Möchtest Du ein paar Kalorien verbrennen, Deinen Fettstoffwechsel trainieren, Deine allgemeine Fitness verbessern, steht eine Alpenüberquerung an oder möchtest Du Dich auf einen Triathlon vorbereiten? Dann bist Du hier genau richtig.
Strength: mixed class -Radsport-orientiert / Herzfrequenz-orientiert / Training im Bereich Grundlagenausdauer 1 / 2 und Wettkampfttraining / saisonbedingt.

Spinning

Endurance: E-Class - Training im Bereich Grundlagenausdauer 1, auch für Einsteiger
Alle Spinningkurse bitte mit Voranmeldung/ Bikereservierung - sie finden ab 3 Teilnehmern statt.

ZUMBA Fitness®

„Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, oder Flamenco, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.

GESUNDHEITSKURSE

Fit & Gesund

Die Bausteine eines typischen Gesundheitskurses werden in Theorie und Praxis vorgestellt: Herz-Kreislauf-Training mit Kleingeräten zu Musik, Muskelkräftigung, Beweglichkeits- und Koordinationstraining.

Pilates

Diese Stunde bedeutet kontrollierte, konzentrierte Arbeit mit der aktiven Körpermitte und ist verbunden mit präziser Übungsausführung und kontrollierter Atmung. Bestandteile sind Kräftigungs- und Dehnübungen, die Ihren Körper, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft verleihen.

Qi Gong

Heute dient Qi Gong zur Gesundheitsprophylaxe. Es aktiviert unsere inneren Kräfte und bringt uns wieder in Balance. Auch im therapeutischen Bereich kann Qi Gong den Heilungsprozess herbeiführen oder unterstützen. Qi Gong-Übungen umfassen Körperhaltung und Bewegung, Atemübungen und Übungen

zur Konzentration. Qi Gong fördert die Vorstellungskraft und hilft uns, unseren Körper besser zu verstehen.

Rückenfitness

Kräftige Muskulatur und verbesserte Beweglichkeit durch rückenstärkende und mobilisierende Übungen für die Wirbelsäule. Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit. Ein idealer Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag oder bei einseitigen Belastungen.

Stretching- und Faszienkurs

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden im Hauptteil der Stunde mit Hilfe verschiedenster Dehnübungen die Muskeln im ganzen Körper gedehnt. Ziel ist es, den Körper durch die Kombination von Stretchingübungen und Faszientraining wieder frei beweglich zu machen. (Stretching = dehnen; Faszien = Bindegewebe)
Wir trainieren wiederholt geschmeidig, fließende Bewegungsabläufe und werden bemerken, dass sich das Körpergefühl und die Atmung sowie die Beweglichkeit verbessern. Die Muskulatur kann dadurch Spannungen besser loslassen und regenerieren.

YOGA

Durch das Üben von Sonnengruß, Asanas (Körperstellungen) und Atemtechniken wird Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert. Bewusstes Ausführen und Halten der Asanas bewirkt Konzentration und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Endentspannung bringt tiefe Harmonie und innere Freude.

★ SONDERKURSE

Aqua Fitness

Aqua Fitness ist ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining für Jedermann. Elemente aus dem Aqua-Jogging, der Aquarobic und traditionellen Wassergymnastik vereinen sich zusammen mit fetziger Musik zu einem schonenden Ganzkörpertraining. Wirbelsäule, Gelenke und Bänder werden entlastet, das Herz-Kreislaufsystem sowie die Fettverbrennung kommen in Schwung und die Muskelausdauer wird gestärkt.

- Einstieg jederzeit möglich
- KEINE Verträge oder Mitgliedschaft notwendig
- 10er - Karte: 55€, zzgl. Kosten für Badeintritt 2,-€ (Stadtbergen Mittwoch 20 Uhr)
- 10er-Karte: 80€, inkl. Badeintritt (Altes Stadtbad: Montag jeweils 17 /18 und 19 Uhr)
- Kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

ganzjährig durchlaufend: Hallenbad Stadtbergen Mittwoch 20 Uhr

altes Stadtbad: nur im Winterhalbjahr (Okt. - Mai)



Massagen mit Roland, Sonja und Michi

Klassische Traditionelle Thai Massage:

Sie wird ohne Hilfsstoffe wie beispielsweise Öl in bequemer Kleidung ausgeführt.

Aromaöl Massage: Mit hochwertigen Aromaölen werden die Körper-Energie-Linien bearbeitet.

Sport Massage

Unsere Trainer freuen sich auf Sie!



Frauke



Werner



Renate



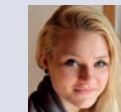
Peter



Margit



Roland



Charlotte



Margret



Sonja



Daniela



Franziska



Petra



Johannes



Christina



Dunja



Christina



Ruth



Delfin