

# Aktueller Kursplan ab 01.11.2023

Stand: 17.10.2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Zoom</b> 08:00 - 08:55 Yoga Vinyasa Raum 1 Jenny	08:00 - 08:45 Reha Raum 1 Jenny	<b>Zoom</b> 09:30 - 10:20 Pilates Raum 1 Jordan	07:40 - 08:50 BODYART Raum 1 Christiane H.	09:00 - 09:50 Bodyshape Raum 1 Peggy	10:30 - 11:50 High Intensiv Step Intervall Raum 1 Claudia	<b>Zoom</b> 09:30 - 10:20 Rückengym Raum 1 Christin
<b>Zoom</b> 09:00 - 09:50 Pilates Raum 1 Christiane H.	09:00 - 09:45 Reha Raum 1 Jordan	10:00 - 10:50 Sensitive Cycling Raum 1 Jordan	09:00 - 09:50 Stretch&Relax Raum 2 Günter	09:00 - 09:50 Pilates Raum 1 Peggy	<b>Zoom</b> 12:00 - 12:25 Six Pack Raum 2 Christiane H.	<b>Zoom</b> 10:30 - 11:20 Bodyshape Raum 2 Christin
<b>Zoom</b> 10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Christiane H.	10:00-10:45 Reha/Lunge Raum 1 Jordan	<b>Zoom</b> 10:30 - 11:20 Stretch&Relax Raum 1 Jordan	<b>Zoom</b> 10:00 - 11:30 Yoga (Einsteiger) Vinyasa Raum 1 Christiane H.	<b>Zoom</b> 10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Jenny	13:00 - 14:00 BodyCROSS Kids Raum 1 Claudia	<b>Zoom</b> 15:00 - 16:30 Yin Yoga Raum 1 Sabine
10:00 - 10:55 Salsation Raum 2 Yvonne	<b>Zoom</b> 11:00 - 11:50 Rückengym Raum 1 Christiane	16:30 - 17:20 BodyCROSS Raum 1 Christiane	10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Christin	11:00 - 11:45 Reha Raum 2 Peggy		17:00 - 17:50 BodyCROSS Raum 1 Melinda
<b>Zoom</b> 11:00 - 11:55 Qi Gong meets Strech/Relax Raum 1 Christiane	12:00 - 12:45 Reha Raum 1 Christiane	<b>Zoom</b> 17:30 - 17:55 Six Pack Raum 1 Christin	17:00 - 17:50 Cycling Raum 1 Christin	12:00 12:45 Reha Raum 2 Annett		
12:05 - 12:50 Reha Raum 1 Christiane	<b>Zoom</b> 17:50 - 18:40 Rückengym Raum 1 Diana	18:00-18:45 Reha Raum 1 Diana	17:30 - 18:50 Muay Thai Boxen Raum 1 Jenny	16:00 - 16:50 Fatburner Aerobic Raum 1 Thomas		
17:00 - 17:50 HIT Training Raum 1 Camila	18:00 - 18:50 Cycling Raum 1 Annett	18:00 - 18:50 Bodyshape&Mind Raum 2 Annett	18:00 - 19:00 Rückengym Raum 2 Camila	16:30 - 17:20 Body Workout Raum 2 Katja		
17:00 - 17:45 Kindersport Raum 2 3-8 Jahre Julia	<b>Zoom</b> 19:00 - 19:50 Bodyshape Raum 1 Annett	<b>Zoom</b> 19:00 - 20:15 Yoga Vinyasa Raum 1 Annett	19: 10 - 20:40 Power Mix Raum 1 Jenny	17:00 - 17:55 Kids Muay Thai Boxen Raum 2 8-12 Jahre Norbart		
18:00 - 18:50 Pilates Raum 1 Annett	19:00 - 19:50 Zumba Raum 2 Anja	19:00 - 19:50 HIT Training Raum 2 Anja	19:00 - 20:30 Kick Bo Raum 2 Camila	18:00 - 18:50 Zumba Raum 1 Marika		
18:00 - 18:25 Six Pack Raum 2 Camila	20:15 - 21:15 Yoga Faszie Raum 2 Jenny	20:30 - 21:15 Reha Raum 1 Camila		<b>Zoom</b> 19:00 - 20:30 Yoga Power Vinyasa Raum 1 Jenny		
<b>Zoom</b> 19:00 - 19:50 Bodyshape Raum 1 Annett						
18:30 - 19:30 Muay Thai Boxen Raum 2 Anfänger Thomas						
19:30 - 20:30 Muay Thai Boxen Raum 2 Fortgeschritten Thomas						
20:30 - 21:15 Reha Raum 1 Jordan						

- Kraft und Ausdauer
- Beweglichkeit & Entspannung
- Muskel- / Figurtraining
- Choreographie / Tanz
- Kinderkurse
- Rückentraining
- §20 & Heilmittelverordnung (Krankenkassengefördert)
- Kampfkunst

**ACTIVE WELL WORKOUT**

BACK & CORE TRAINING

BodyCROSS

BODY BALANCE

BODYART

BODYSHAPE

BODYSHAPE & MIND

CYCLING

DANCE STEP

DRUMS ALIVE

HIIT TRAINING

FATBURNER

INTRO KICK BO

KICK BO

KINDERSPORT

MUAY THAI/KIDS

PRÄVENTIONSKURS

PILATES

PUMP ACTIVE WELL WORKOUT

QI GONG

REHA

RÜCKENGYM

SENSITIVE CYCLING

SIX PACK

SALSATION

HIGH INTENSIV/

STEP INTERVALL

STRETCH&RELAX

VINYASA

YIN YOGA

YOGA

ZUMBA

WECHSEL ZWISCHEN KRAFT- UND AUSDAUERÜBUNGEN MIT KLEINGERÄTEN, MIT ODER OHNE STEP, EFFEKTIVE FÜR BAUCH BEINE PO

STÄRKT EFFEKTIV DIE KÖRPERMITTE MIT AUSGEWÄHLTEN KRAFTÜBUNGEN UND DEHNUNGSTECHNIKEN

ZIRKELTRAINING - DYNAMISCHES KRAFTAUSDAUERTRAINING ZUR STEIGERUNG DER KÖRPERLICHEN UND MENTALEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT

FÖRDERT DIE BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION, RUHIGE UND FLIESENDE BEWEGUNGEN

DER GESAMTE BEWEGUNGSAPPARAT WIRD GEKRÄFTIGT UND STABILISIERT

HERZ-KREISLAUFTRAINING; KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR BAUCH-, BEINE-, PO- UND SCHULTERMUSKULATUR

HERZ-KREISLAUFTRAINING; KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR BAUCH-, BEINE-, PO- UND SCHULTERMUSKULATUR DURCH GEZIELTE ÜBUNGEN MEDITATIVE KÖRPERARBEIT

HERZ-KREISLAUFTRAINING AUF DEM INDOORBIKE

BEI DIESEM KURS WERDEN ZUSÄTZLICH ZU DEN NORMALEN STEP-AEROBIC KOMBINATIONEN, NOCH VERSCHIEDENE TANZSCHRITTE EINGEBAUT.

TROMMELN UM FIT ZU WERDEN - DA IST STRESSABBAU VORPROGRAMMIERT - FÜR JEDEN GEEIGNET

KURZE UND HOCHEFFEKTIVE INTENSITÄTSBELASTUNG FÜR DIE MUSKULATUR

POWER DICH AUS, SCHWITZEN STEHT IM VORDERGRUND, SCHNELLE UND INTENSIVE BEWEGUNGEN, HERZKREISLAUF

FÜR ANFÄNGER - HIER IST ALLES NOCH ETWAS LANGSAMER - SCHLAG- UND TRITTECHNIKEN WERDEN ERKLÄRT

AUSDAUER, KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND BEWEGLICHKEIT WERDEN TRAINIERT - NUR FÜR GEÜBTE - GUTE FITNESS IST VORAUSSETZUNG !

FÖRDERUNG DER GRUNDFERTIGKEITEN WIE BALANCIEREN, HÜPFEN, SCHWINGEN, ROLLEN; SPIELERISCHE BEWEGUNGSERFAHRUNG (3-6 J.)

UNTERSCHIEDLICHE TRITTECHNIKEN, FAUSTTECHNIKEN & KNIE- & ELLENBOGENTECHNIKEN WERDEN GEÜBT (8-12 J.)

KURSE, DIE ÜBER §20 VON DER KRANKENKASSE MIT BIS ZU 100 % UNTERSTÜTZT WERDEN

DEHN- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN - VERBESSERT DIE KÖRPERHALTUNG UND DIE MUSKULATUR WIRD GESTÄRKT

ACTIVE WELL WORKOUT MIT PUMPELEMENTEN

BEWEGUNGS-, ATMUNGS- UND KONZENTRATIONSÜBUNGEN ERFRISCHEN UND BELEBEN DEN KÖRPER

WIR BENÖTIGEN VOM ARZT EINE REHABESCHEINIGUNG MIT GENEHMIGUNG DER KRANKENKASSE

KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR DURCH GEZIELTE ÜBUNGEN, MOBILISATIONS- UND DEHNÜBUNGEN, KÖRPERWAHRNEHMUNG

SANFTES HERZ-KREISLAUFTRAINING, KOMBINIERT MIT ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN, SCHULTERN UND ARME

25 MIN. TRAINING FÜR STRAFFE BAUCHMUSKELN

FÖRDERT FUNKTIONELLE KÖRPERBEWEGUNGEN, DIE IN TANZABLÄUFE INTEGRIERT WERDEN UND DAS GEFÜHL ZUR MUSIK VERBESSERN.

NEBEN DER AUSDAUER GIBT ES ZUSÄTZLICH NOCH KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN MIT DEN KLEINGERÄTEN

DIE MUSKULATUR WIRD GEDEHNT UND ES GIBT EINEN ENTSPANNUNGSTEIL

MEDITATION IN BEWEGUNG

MEDITATIVE KÖRPERARBEIT, VERBINDUNG VON KÖRPER UND GEIST, RUHIGE, LANGANHALTENDE KÖRPERSTELLUNGEN.

KÖRPERSTELLUNGEN, ATEMTECHNIKEN, ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, SOWIE MEDITATION

ZUMBA IST SPASS, EINFACH UND EFFEKTIV, TANZABLÄUFE WERDEN INTEGRIERT UND CHOREOGRAPHIEN ERARBEITET