

Aktueller Kursplan 04.10.2022

Stand: 23.09.22



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kurs-ID: 992 4769 9328 08:00 - 08:50 Yoga Vinyasa Raum 1 Jenny	08:00 - 08:45 Reha Raum 1 Jenny	Kurs-ID: 926 6261 2223 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	Kurs-ID: 969 8377 8626 09:30 - 10:20 Rückengym Raum 1 Christin Norbert
Kurs-ID: 995 39749850 09:00 - 09:50 Pilates Raum 1 Christiane H.	09:00 - 09:45 Reha Raum 1 Christiane H.	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	10:30 12:00 Muay Thai Boxen Raum 2 Christiane H.	Kurs-ID: 979 3883 4438 10:30 - 11:20 Bodyshape Raum 2 Thomas Norbert
Kurs-ID: 913 6308 0351 10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Christiane H.	10:00-10:45 Reha/Lunge Raum 1 Jordan	Kurs-ID: 954 5340 2536 10:30 - 11:20 Stretch&Relax Raum 1 Christiane H.	Kurs-ID: 925 4133 0071 10:00 - 11:30 Yoga (Einsteiger) Vinyasa Raum 1 Christiane H.	Kurs-ID: 918 4641 2801 10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Jenny	Kurs-ID: 972 5658 0915 12:00 - 12:25 Six Pack Raum 1 Claudia	Kurs-ID: 988 4700 0779 15:00 - 16:30 Yin Yoga Raum 1 Christin Jenny
10:00 - 10:50 Salsation Raum 2 Yvonne	Kurs-ID: 925 6794 2765 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		18:00 - 18:50 BodyCROSS Raum 1 Melinda
Kurs-ID: 966 4197 9019 11:00 - 11:50 Qi Gong Raum 1 Christiane	12:00 - 12:45 Reha Raum 1 Christiane	Kurs-ID: 982 2295 7386 17:30 - 17:55 Six Pack Raum 1 Christin	Kurs-ID: 957 2784 8892 17:00 - 17:50 HIIT Training Raum 1 Melinda	12:00 12:45 Reha Raum 1 Christiane		
12:05 - 12:50 Reha Raum 1 Christiane	Kurs-ID: 990 7839 5673 17:50 - 18:40 Rückengym Raum 1 Christiane	18:00-18:45 Reha Raum 1 Christiane	17:00 - 17:50 Cycling Raum 2 Patrick	16:30 - 17:20 Body Workout Raum 2 Annett		
17:00 - 17:50 Step Intervall Raum 1 Melinda	Kurs-ID: 922 8998 4489 19:00 - 19:50 Bodyshape Raum 1 Annett	18:00 - 18:50 Pump active well Workout Raum 1 Annett	18:00 - 19:00 Rückengym Raum 1 Katja K.	17:00 - 17:55 Kids Muay Thai Boxen Raum 2 Katja 8-12 Jahre Thomas		
17:00 - 17:45 Kindersport Raum 2 3-8 Jahre Julia	18:00 - 18:50 Cycling Raum 2 Annett	Kurs-ID: 929 9726 4212 19:00 - 20:15 Yoga Vinyasa Raum 2 Annett	18:30 - 19:20 Intro Kick Bo Raum 1 Jenny	Kurs-ID: 87916421828 19:00 - 20:30 Yoga Power Vinyasa Raum 1 Marika		
18:00 - 18:50 Pilates Raum 1 Annett	19:00 - 19:50 Zumba Raum 1 Annett	19:00 - 19:50 BodyCROSS Raum 2 Anja	ab 10.11.22 19:05 - 19:55 Step Intervall Raum 2 Katja K.			
18:00 - 18:25 Six Pack Raum 2 Melinda	20:15 - 21:15 Yoga Faszie Raum 2 Melinda	20:30 - 21:15 Reha Raum 2 Jenny	19:30 - 20:20 Kick Bo Raum 1 Ritchie			
Kurs-ID: 962 24914360 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

BodyCROSS

BODY BALANCE

BODYART

BODYSHAPE

CYCLING

BODY WORKOUT

DRUMS ALIVE

HIIT TRAINING

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

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 AUF DEM INDOORBIKE

IST EIN ALLROUND- WORKOUT MIT ELEMENTEN AUS TABATA, HIIT, UNTER EINBINDUNG VON EQUIPMENT WIE STEP, HANTELN ect.

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

KURZE UND HOCHEFFEKTIVE INTENSITÄTSBELASTUNG FÜR DIE MUSKULATUR

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