










KURSPLAN WINTER 2017-2018 - ab Oktober

	Montag			Dienstag			Mittwoch		
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
09:00						9:00 - 10:15 Nordic Walking OUTDOOR Kerstin	9:00 - 9:45 Reha-Sport Anika		
09:15 - 10:00			9:15-10:45						
09:30	Bodyforming light mit Bosu Mona		Fitness- führerschein						
10:00		10:00 - 10:45			10:00 - 11:00  Easy Klaus		10:00 - 10:45 Reha-Sport Anika		10:00-11:30h
10:15 - 11:15		Reha-Sport Jenny	Andy	10:30 - 11:30					Fitness- führerschein
10:30	Rücken-Fit mit Pezzi-Ball Mona			Qi Gong Robert					
11:00		11:15 - 11:45 Mona							
11:15 - 11:45									
11:30	Essential Feeling								
17:00	17:00-17:45 Reha-Sport Jenny	18:00 - 19:00 Nordic Walking OUTDOOR Eric							17:30 - 18:30 OUTDOOR Out-X-Running u. Functional 18:30-19 Andi
17:30									
18:00	18:00 - 18:45 Rücken-Fit/ Faszienkraft- training Jenny	18:00 - 19:00  All Terrain Charly		18:00 - 19:00 HIIT Mone			18:00 - 19:00 Bodyforming mit Bosu Mona	18:00 - 18:45 Rücken-Fit Andy/ Eric	18:30-19 INDOOR 19:15 - 20:00 Functional Cage im CAGE Andy
18:00 - 18:45						17:00-18:30 Fitness- führerschein Kerstin			
18:30					18:30 - 19:30  All Terrain Klaus/Anja				
19:00	18:50 - 19:10 Bauch-Fit Ker/And	19:15 - 20:15	19:00 - 20:00 Qi Gong Robert	19:00 - 20:00 Pilates Monika			19:00 - 20:00 Power-Zirkel Mona	19:00 - 20:00  Basic Eric	
19:15 - 20:00		Langhantel- Workout ab 9.10. Samy							18:15-19:45h Fitness- führerschein Jenny
19:30	19:15 - 20:00 Rückenintens Kerstin/ Andy			20:00 - 21:00 Bodytoning+ entspannende Yoga Monika	19:45 - 20:45 Faszienkraft- training Jenny				
20:00	20:00 - 21:00 Zumba Zenahir								
20:30									

Bitte Infos auf der Rückseite beachten!

KURSPLAN WINTER 2017-2018 - ab Oktober

	Donnerstag			Freitag		Samstag
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 2
09:00				9:00 - 9:55 Power-Zirkel Kerstin		
09:30						
10:00	09:00 – 10:00 Rücken-Fit Kerstin	10:00 - 11:00 Rücken-Fit light Jenny			10:00 - 11:00  Easy Eric	
10:30						
11:00						
11:30						14:00 - 15:30  Race ab 28.10. (am 28.10, 4.11. und 16.12. 14-16h mit Andi)
17:00	17:00 - 17:45 Reha-Sport Christiane	17:30-18:30 		17:00 - 18:00 HIIT Mone	Kursraum3: 17:15-18:45 Fitness- führerschein Sandra/Susanne	
17:30						
18:00	18:00 – 18:45 Reha-Sport Christiane	18:35 - 18:55 Bauch-Fit Klaus/Christine	18:30-20:00 Fitness- führerschein ab 19.10. Moritz	18:00 - 19:00 Zumba Zenahir		
18:30					17:15-18:15  Race ab Nov. Ciro	
19:00	19:00 - 20:00 Pilates Monika	19:00 – 20:00 				
19:30						
20:00	20:00 - 21:00 Intensive Yoga Monika					
20:30						

Kursinformationen:

- Essential Feeling = Beckenbodentraining**
- Out-X-Running =** Laufen+Functional-Übungen, Treppen etc. Treppen etc., outdoor; im Anschluss 30min Functional indoor
- HIIT =** High Intensity Interval Training, Fettverbrennung
- Pilates =** Kräftigung, Dehnung, Entspannung
- Zumba =** Spaß, Tanz, Fettverbrennung
- Langhantel-Workout:** Kraftausdauertraining mit der Langhantel zur Fettverbrennung und Körperformung
- Reha-Sport =** nur mit ärztlicher Verordnung möglich!
- Rücken-Fit =** Rumpf, allg. Kräftigung, Dehnung, Mobilisation
- Qi Gong =** bewusste Atmung, Ruhe, Entspannung, innere Gelassenheit
- Spinning =** Radfahren in der Gruppe; Level: 1: Easy/ 2: Basic/ 3: AllTerrain/ 4: Race
- Power-Zirkel=** Körperstraffung, Fettverbrennung
- Autogenes Training =** Entspannungstraining in der Salzgrotte: gg. Gebühr; 10 Einheiten (nicht in den Schulferien!)
- Faszienkraffttraining:** gezieltes Training sowohl der Muskulatur als auch des Bindegewebes; Vorbeugung von Verletzungen, elastische Spannkraft von Bewegungen, Verbesserung von Koordination und definierte Konturen

Weitere Angebote mit verschiedenen Terminen:

- Gruppeneinweisungen "Faszienstretching-Zirkel"
- Gruppeneinweisungen "Klettern"
- Ernährungskurse

Stand: 15.09.2017

Bitte tragen Sie sich für die Kurse mit Tel.nr. in die ausliegenden Listen an der Theke ein!