

Montag

08.00-09.00	Yoga Spirit/Anja H.
09.00-10.00	Body Balance Spirit/Anja H.
09.00-10.00	Nordic Walking Outdoor/Christian
09.00-10.00	Tai Chi Vitalis/Ralf
10.00-10.30	Bauch/Rücken-Training Neu ▲ Gym/Fitness-Trainer
10.10-11.00	Herz & Hantel Spirit/Merethe
10.10-11.30	Bodyshape Plus Neu ▲ Vitalis/Susanne
10.10-11.10	Indoor Cycling Energy/Christian
10.30-11.15	Aqua Power Pool/Sabrina
11.10-12.10	WOYO Spirit/Anja H.
11.30-12.20	Rückenfitness Vitalis/Susanne
11.15-12.00	Aqua Shape Pool/Sabrina
14.10-15.00	Dance Fit Vitalis/Raymond
15.10-16.00	Feldenkrais ▲♥ Vitalis/Raymond
16.10-17.00	Rückenfitness ▲♥ Vitalis/Raymond
17.10-18.00	Bodyshape ▲♥ Vitalis/Isabelle
18.00-19.00	LMI Step* ▲ Vitalis/Raphaele
18.10-19.00	Pilates ▲ Spirit/Katharina
18.15-19.00	Aqua Power ▲ Pool/Isabelle
19.00-19.30	Core-Training Neu Gym/Fitness-Trainer
19.10-20.10	Body Balance Spirit/Isabelle
19.00-20.10	Body Pump* Vitalis/Heiko
19.10-20.40	Indoor Cycling* Energy/Dirk
20.10-21.30	Kick-Thai-Boxen Vitalis/Kim

Dienstag

08.00-09.10	Body Pump* Vitalis/Jessica
09.10-10.00	Balanced Motion ▲ Spirit/Susanne
09.10-10.10	LMI Step* ▲ Vitalis/Jessica
10.10-11.00	Rückenfitness ▲ Spirit/Judith
10.10-11.10	Fatburner* ▲ Vitalis/Susanne
10.15-11.00	Aqua Rücken Neu ▲ Pool/Isabelle
11.10-11.55	Aqua Power Neu ▲ Pool/Isabelle
11.10-12.10	Body Balance Neu ▲ Spirit/Judith
12.10-13.40	Yoga Neu Spirit/Isabelle
15.00-16.00	Family-Turnen ▲ Spirit/Asprini Team
17.00-18.00	Indoor Cycling ▲♥ Energy/Christian
17.00-18.00	Body Jam ▲♥ Vitalis/Jessica
17.10-18.10	Body Balance ▲♥ Spirit/Karen
18.00-19.10	Body Pump* Vitalis/Marco T.
18.10-19.00	Bodyshape ▲ Spirit/Karen
18.15-19.30	Lauftreff Neu Outdoor/Christian
19.10-20.00	Pilates-Flow ▲ Spirit/Marco
19.10-20.10	Body Attack* ▲ Vitalis/Heiko
19.10-20.10	TeamPod Cycling ▲ Energy/Jan
19.15-20.00	Aqua Fight ▲ Pool/Karen
20.10-21.30	Box Workout ▲ Vitalis/Axel
20.10-21.40	Yoga* ▲ Spirit/Jens
20.20-21.00	Indoor Rowing ● Energy/Jan

Mittwoch

07.00-08.00	Indoor Cycling Energy/Erik
08.10-09.00	Herz & Hantel ▲ Vitalis/Merethe
09.10-10.10	Body Combat ▲ Vitalis/Merethe
09.10-10.40	Yoga ▲ Spirit/Shivani
09.15-10.00	Aqua Shape ▲ Pool/Susanne
10.00-10.30	Core-Training Neu ▲ Gym/Fitness-Trainer
10.10-11.00	Bodyshape ▲ Vitalis/Susanne
10.40-11.30	Pilates ▲ Spirit/Ute
11.10-12.30	Rückenfitness Plus ▲ Vitalis/Susanne
11.30-13.00	Qi Gong ▲ Spirit/Ute
16.00-17.00	Fatburner* ▲♥ Vitalis/Jessica
17.00-17.30	aeroSling Neu ▲ Gym/Fitness-Trainer
17.00-18.00	Tai Chi ▲♥ Vitalis/Ralf
17.00-18.00	Body Balance ▲♥ Spirit/Anja H.
18.00-19.10	Body Pump* ♥ Vitalis/Raphaele
18.10-19.00	Rücken-PNF ▲♥ Spirit/Anja H.
19.00-20.00	Caveman-Training ★ Gym/Outdoor/Christopher
19.10-20.10	Indoor Cycling Energy/Dirk
19.10-20.10	Body Combat* ▲ Vitalis/Raphaele
19.10-20.00	Yoga-Lates ▲ Spirit/Minou
20.10-21.10	Body Balance ▲ Spirit/Minou
20.10-21.10	Bodyshape ▲ Vitalis/Holger
20.10-21.10	Indoor Cycling Energy/Dirk

Donnerstag

08.10-09.00	Pilates Rücken Neu Spirit/Isabelle
09.00-10.00	Nordic Walking ▲ Outdoor/Christian
09.10-10.00	Rückenfitness ▲ Spirit/Isabelle
09.10-10.20	Body Pump* ▲ Vitalis/Merethe
10.00-10.30	Bauch/Rücken-Training Neu ▲ Gym/Fitness-Trainer
10.10-11.40	Qi Gong ▲ Spirit/Ute
10.15-11.00	Aqua Rücken ▲ Pool/Isabelle
10.20-11.20	Body Combat ▲ Vitalis/Merethe
10.30-11.30	Indoor Cycling ▲ Energy/Christian
11.00-11.45	Aqua Power ▲ Pool/Isabelle
16.10-17.00	Pilates ▲♥ Vitalis/Nicole
18.10-19.10	Yoga Spirit/Anja H.
18.10-19.10	Body Attack Neu Vitalis/Raphaele
19.00-19.30	aeroSling Neu Gym/Fitness-Trainer
19.10-20.10	Zumba Vitalis/Leonie
19.10-20.40	Yoga* Spirit/Anja H.
19.30-20.30	Schwimm-Training ★ Pool/Viasta
20.10-21.30	Bodyshape Plus* Vitalis/Anja W.
21.10-22.10	Fußball-Tennis Tennishalle/Carsten

Freitag

08.10-09.00	Feldenkrais Vitalis/Raymond
09.10-10.00	Rückenfitness ▲ Vitalis/Raymond
09.10-10.10	Body Attack* ▲ Spirit/Bianca
10.10-10.55	Aqua Rücken ▲ Pool/Anja W.
10.10-11.00	Feldenkrais ▲ Vitalis/Raymond
10.10-11.10	Body Balance ▲ Spirit/Anja H.
11.10-12.00	Bodyshape ▲ Spirit/Anja W.
11.10-12.30	Rückenfitness Plus ▲ Vitalis/Raymond
12.30-13.20	Feldenkrais Vitalis/Raymond
16.00-17.10	Body Pump* ▲♥ Vitalis/Judith
17.10-18.00	Bodyshape ▲♥ Vitalis/Judith
18.00-19.00	LMI Step Neu ▲ Vitalis/Nadine
18.10-19.00	Rückenfitness ▲ Spirit/Minou
18.10-19.40	Indoor Cycling Neu Energy/Christian
19.00-19.30	aeroSling Neu Gym/Fitness-Trainer
19.10-20.00	Bodyshape Vitalis/Marco
19.10-20.10	Body Balance ▲ Spirit/Minou
19.15-20.00	Aqua Power Neu Pool/Nadine
20.10-21.00	Pilates-Flow ▲ Spirit/Marco

Samstag

10.00-11.00	Family-Combat ▲ Spirit/Jessica
10.10-11.00	Bodyshape ▲ Vitalis/Isabelle
11.10-12.30	Rückenfitness Plus ▲♥ Vitalis/Isabelle
12.10-13.00	ViPR ▲ Spirit/Jessica
13.10-14.10	Body Attack* ▲ Vitalis/Bianca
14.20-15.20	Family-Shape Neu ▲ Spirit/Judith
14.20-15.20	Zumba Neu ▲ Vitalis/Bianca
15.20-16.20	Family-Balance Neu ▲ Spirit/Judith
15.20-16.20	Body Combat* ▲♥ Vitalis/Peter
16.20-17.20	Body Balance ▲ Vitalis/Judith
17.00-20.00	Workshops ★● Spirit/Termine und Themen laut Workshop-Plan

Sonntag

10.00-11.10	Body Pump* ▲ Vitalis/Jan
10.00-10.50	Bodyshape Neu ▲ Spirit/Sabrina
10.00-11.00	Caveman-Training Neu ▲ Gym/Outdoor/Christopher
11.10-12.00	Bodyshape ▲♥ Vitalis/Holger
11.10-12.10	Yoga-Flow ▲♥ Spirit/Shivani
11.20-12.50	TeamPod Cycling ▲♥ Energy/Jan
12.10-13.10	Family-Workout Neu ▲♥ Spirit/Fitness-Team
12.10-13.10	Fatburner* ▲♥ Vitalis/Holger
13.10-14.00	Pilates Neu ▲♥ Spirit/Sabrina
14.00-15.00	Family-Badminton Neu ▲●★ Tennishalle/Philipp
17.10-18.40	Indoor Cycling Neu Energy/Dirk
17.10-18.40	Yoga Neu Spirit/Uta
18.30-19.50	Box Workout Vitalis/Axel



- * Fortgeschrittene
- ♥ Kinderkurs parallel
- ▲ Kinderbetreuungszeit
- ★ Kostenpflichtiger Kurs
Anmeldung an der Rezeption erforderlich.
- Anmeldung erforderlich

Bitte kommen Sie pünktlich zu allen Kursen. Jugendliche können ab dem 14. Lebensjahr das komplette Kursangebot nutzen.



Kursplan

Gültig ab Februar 2012.
Änderungen vorbehalten.

Kursbeschreibungen

aeroSling

Das sogenannte „Schlingen-Training“ setzt auf ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und gilt somit als besonders effektive und natürliche Methode für mehr Kraft, Fitness und Koordination. Durch die Variabilität des Gerätes trainieren Sie Ihren gesamten Körper individuell und mit der für Sie passenden Intensität. Und zusammen mit unserem Trainer erleben Sie eine neue Dimension Ihres Krafttrainings.

Aqua-Kurse

Gelenkschonendes Training im Wasser zur Kräftigung der Muskulatur und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Hoher Spaßfaktor.

Balanced Motion

Ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Balance-Pad. Durch den Einsatz von Musik im 3/4 Takt löst sich die Anspannung des Alltags.

Bauch/Po-Training

Kräftigung für Bauch- und Po-Muskulatur. Gruppen-Training auf der Fitnessfläche.

Body Attack

Ein athletisches, anspruchsvolles Herz-Kreislauf-Training im Intervallformat, in dem aerobe Ausdauer und Kraft trainiert wird. Body Attack steht für motivierende Musik, einfache Bewegungsmuster und viel Spaß.

Body Balance

Verbindet Körperbewegungen aus dem asiatischen Raum mit neuen dynamischen Techniken. Flexibilität, Balance und Rumpf stabilität werden harmonisch verbunden. Der Kurs ist so strukturiert, dass Atem, Bewegung, Anspannung, Entspannung, Bewusstsein und Konzentration im Einklang stehen.

Body Pump

Ein choreographiertes Kraftausdauer-Programm mit Langhanteln. Mit individuellem Gewicht sowie klaren und einfachen Bewegungen werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert und dabei geformt. Ideal für jeden, der in einer Stunde effektiv den ganzen Körper trainieren möchte.

Body Combat

Ein aufregendes, aerobes Trainingsprogramm. Es verbindet Bewegungen und Haltungen, die nach einer Auswahl von Selbstverteidigungsdisziplinen wie Karate, Boxen und Tai Chi entwickelt wurden. Musik und Choreographie schaffen ein energiereiches und fettverbrennendes Workout.

Body Jam

Ein schweißtreibendes Dance-Workout, welches das Fitnessniveau und die Koordinationsfähigkeit verbessert. Body Jam ist Tanzen für die Fitness. Eine Kombination aus Hip Hop, Funk, Salsa und Latin, die viel Spaß verspricht.

Bodyshape/Bodyshape Plus

Ein Kraft-Ausdauer-Programm für den ganzen Körper mit gezielten Problemzonenübungen unter Zuhilfenahme von verschiedenen Kleingeräten, wie z. B. Tubes und Heavy Hands.

Box Workout

Eine Ableitung vom klassischen Box-Training. Das Training beinhaltet das Erlernen von Box-Bewegungen, Schlägen und Kombinationen ohne Körperkontakt. Durch das vielseitige Training wird die Koordination geschult und Stressabbau, körperliche Fitness und Entspannung erreicht.

Caveman-Training

Das innovative Training erhält natürliche Bewegungen wie Schieben, Ziehen und Heben. In den Sommermonaten trainieren Sie bei gutem Wetter draußen, bei schlechtem Wetter auf der Fitnessfläche.

Core-Training

Die Stabilität und Kraft Ihres Körpers geht von der Mitte aus! In unserem 30-minütigen Core-Training kräftigen Sie unter Anleitung unseres Trainers Ihre Körpermitte. Ganz nach dem Motto: Bauch pur mit und ohne Zusatz-Geräte.

Dance Fit

Ein Mix aus klassischen Aerobic-Schritten und Tanzelementen aus Salsa, Mambo und Jazz.

Family-Kurse

Wir haben tolle neue Family-Kurse im Programm! Die individuellen Beschreibungen zu Ihrem Lieblingskurs für die ganze Familie finden Sie im Kinder-Kursplan.

Fatburner

Ein Aerobic-Training im optimalen Fettstoffwechselbereich! Einfache Schrittkombinationen ermöglichen auch Einsteigern ein schweißtreibendes und effektives Training zu moderner Musik und mit großem Funfaktor.

Feldenkrais

Unbewusst erlernte Bewegungsmuster werden durch langsame, leichte und fließende Bewegungen neu entdeckt. Mit der hieraus gewonnenen Einsicht lassen sich dauerhafte Veränderungen erreichen, so dass Schmerz nicht mehr entstehen kann.

Fußball-Tennis

Eine Kombination der beliebtesten Ballsportarten. Zwei Mannschaftsspielen dabei Fußball über das Tennisnetz.

Herz + Hantel

Ein Herzkreislauf-Training auf sportlich-spielerische Art. Mit viel Spaß wird der Herzmuskel gekräftigt und der Kreislauf in Schwung gebracht.

Indoor Cycling

Ein effizientes Kraftausdauer-Training auf einem speziell konstruierten Standrad. Po- und Bein-Muskulatur werden bei einem besonders hohen Kalorienverbrauch trainiert und geformt. Zudem begeistern bei diesem Kurs die verschiedenen Kursprofile und die motivierende Musik.

Indoor Rowing

Zu motivierender Musik, in der Gruppe und mit abwechslungsreichen Trainingsinhalten wird das Rudern Indoor zu einem ganz besonderen Erlebnis! Sie steigern Ihre Ausdauer und kräftigen Ihre Muskulatur durch das Workout auf der Rudermaschine. Eine Anmeldung ist erforderlich und die Teilnehmeranzahl begrenzt!

Kick-Thai-Boxen

Ein intensives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Box- und Kicktechniken. Sie erlernen und trainieren verschiedene Knie- sowie Ellenbogenschläge in Gruppen und Partnerübungen. Erleben Sie ein abwechslungsreiches und ganz besonderes Workout in Anlehnung an die Kick-Thai-Box-Kampfkunst.

Lauftreff

Die Bewegung an der frischen Luft steht im Vordergrund. Angepasst an das Leistungsniveau der Teilnehmer wird gewalkt, langsam gejoggt oder zügig gelaufen. Durch gezielte Hinweise und die Gruppendynamik steigern Sie Ihre Laufleistung und optimieren Ihren Laufstil.

LMI Step

Formt den Po, trainiert die Ausdauer und bringt den Kreislauf in Schwung. Das einzigartige Konzept dieses Step-Programms wird begeistern.

Nordic Walking

Ein gelenkschonendes Gehen in der freien Natur mit speziellen Stöcken. Trainiert Po- und Bein-Muskulatur und sorgt für jede Menge Ausdauer.

Pilates/Pilates-Flow

Basiert auf einem Zusammenspiel der Muskulatur, um Dysbalancen zu beheben, die Körperhaltung zu verbessern und das Körperbewusstsein zu fördern. Die Grundlage dieser Methode ist die Kräftigung der Bauchmuskulatur, der Lendenwirbelsäule und des Beckenbereiches gekoppelt mit verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken. Durch die fließende Abfolge beim Pilates-Flow werden die positiven Wirkungen optimiert.

Qi Gong

Chinesische Heilgymnastik mit sanften, fließenden Bewegungen, die ein Zusammenwirken von Geist, Bewusstsein, Atem, Qi und dem Körper anstrebt. Die Bewegungs-, Atmungs- und Aufmerksamkeitsübungen aktivieren die Grundkräfte.

Rücken-PNF

Ein besonderer Schwerpunkt bei der Rücken-PNF liegt auf der Kräftigung Ihrer Rückenmuskulatur durch dreidimensionale, alltagsnahe Bewegungen. Zugleich werden rückengerechte Bewegungsabläufe und Haltungen geschult. Steigern Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination durch ein abwechslungsreiches und funktionales Training zu motivierender Musik.

Rückenfitness/Rückenfitness Plus

Spezielle Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur mit oder ohne Zusatz-Geräten. Haltungsschwächen werden korrigiert und Verspannungen beseitigt. Plus = Zusätzliche Stretching-Einheit im Anschluss an das Rückenfitness-Programm.

Schwimm-Training

Es werden Schwimmlagen erlernt und/oder altes Können verfeinert. Ausdauertraining steht dabei genauso wie Techniktraining auf dem Programm!

TeamPod Cycling

Durch die gezielte Herzfrequenzkontrolle und individuelle Hinweise trainieren Sie immer in den optimalen Pulsbereichen. Und mit Ihrer persönlichen Trainingsaufzeichnung und -Auswertung erhalten Sie den perfekten Überblick über Ihre Cycling-Stunden.

Tai Chi

Eine Bewegungsform, die aus sehr langsam ausgeführten Bewegungen der Kampfkunst ohne Gegner besteht. Körperliche und seelische Verspannungen und Blockaden können gelöst werden, so dass die Fließkraft der eigenen Energie gefördert wird.

ViPR

Ein Gerät und ein schweißtreibendes, intensives Ganzkörpertraining. Mit dem ViPR werden verschiedenste und alltagsnahe Bewegungen durchgeführt. Der Körper wird gekräftigt, die Figur geformt und jede Menge Spaß ist garantiert.

WOYO®

Einerseits für Anfänger, andererseits als Zusatztraining für alle Yogaübenden geeignet. Das Besondere ist der systematische Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Koordination mit Hilfsmitteln nach modernsten Trainingsprinzipien.

Yoga/Yoga-Flow

Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Die Übungen führen zur inneren Ruhe, kräftigen und dehnen die Muskeln und steigern die Körper-Wahrnehmung.

Yoga-Lates

Yoga-Lates ist ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Körper-wahrnehmung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Durch die Verbindung von Yoga und Pilates werden Bauch, Beine und Po gekräftigt und die seelische Stärke durch wunderbare Entspannung trainiert.

Zumba

Zumba ist ein schweißtreibendes Dance-Workout zu motivierender Musik. Einfache Bewegungen verschiedener lateinamerikanischer Tanzstile machen Zumba zu einem einzigartigen Erlebnis. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.