

## Unser Kursprogramm

| MONTAG  | DIENSTAG   | MITTWOCH  | DONNERSTAG   | FREITAG   | SAMSTAG   | SONNTAG   |
|---|--|---|--|---|---|---|
| 8:30 – 9:30<br>Workout<br><i>Petra</i>            | 9:00 – 10:30<br>Yoga 1<br><i>Silke</i>             | 8:30 – 9:45<br>RückenFit<br><i>Adil</i>           | 8:30 – 9:30<br>WSG<br><i>Steffi</i>                          | 8:30 – 9:30<br>Workout<br><i>Petra</i>            |   |   |
| 9:30 – 10:30<br>BBP Stretch&Relax<br><i>Petra</i> | 10:30 – 11:30<br>Yoga 2<br><i>Silke</i>            | 9:45 – 11:15<br>Nordic Walking<br><i>Natascha</i> | 9:30 – 10:30<br>Pilates<br><i>Steffi</i>                     | 9:30 – 10:30<br>BBP Stretch&Relax<br><i>Petra</i> | 10:30 – 11:45<br>Indoor Cycling<br><i>Kirsten</i> | 10:30 – 12:00<br>BodyFit<br><i>Petra</i>                |
|   |  |   |  |   |   |   |
| 18:00 – 19:00<br>Fatburner Step<br><i>Sandra</i>  | 17:30 – 18:30<br>BBP<br><i>Elena</i>               | 17:30 – 18:30<br>BodyFit<br><i>Petra</i>          | 17:30 – 18:30<br>Rückenfit<br><i>Petra</i>                   | 17:30 – 18:30<br>WSG<br><i>Aliki</i>              |   | 17:00 – 18:00*<br>Tai Chi Chuan<br><i>Gerhard</i>       |
| 19:00 – 20:00<br>BMW & Stretch<br><i>Sandra</i>   | 18:30 – 19:30<br>Step A/M<br><i>Elena</i>          | 18:30 – 20:00<br>Yoga 2<br><i>Ganga/KK</i>        | 18:30 – 19:30<br>Indoor Cycling<br><i>Petra</i>              | 18:30 – 19:30<br>Step<br><i>Aliki</i>             |   | *bitte beachten<br>Sie die<br>gesonderte<br>Terminliste |
|   | 19:30 – 20:30<br>Indoor Cycling+<br><i>Kirsten</i> |   | 19:30 – 20:30<br>Pilates<br>Stretch&Relax<br><i>Petra/KK</i> |   |   |   |

Änderungen vorbehalten

Stand: Juni 2010

- ➔ Leider können momentan aufgrund von Änderungen der internen Regelungen der Krankenkassen keine Rückenfitness und WSG-Kurse angeboten werden, die als Maßnahmen der Primärprävention gemäß § 20 (1) SGB V qualifiziert sind.



### **Step**

Ausdauertraining auf einer höhenverstellbaren Plattform. Die Koordination wird geschult und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Ein effektives Training für Oberschenkel und Po.

### **Fatburner Step**

Kombination von Ausdauer und Krafttraining, teilweise mit Zusatz von Handgewichten. Zielsetzung ist die maximale Fettverbrennung.

### **Bodystyling**

Mit und ohne Hilfsmittel werden gezielte Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen durchgeführt.

### **BBP (Bauch-Beine-Po) & Stretch**

Gezielte Kräftigungs- und Straffungsübungen mit und ohne Hilfsmittel für die Spezialzonen „Bauch, Beine und Po.

### **BodyFit**

Abwechslungsreiches und anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit der Bodybar (Langhantelstange aus Kunststoff in unterschiedlichen Gewichtsklassen). Für Jede(n) geeignet.

### **BMW – Der Bauch muss weg!**

Ein ausgedehntes Ausdauer-WarmUp, gefolgt von Bauch, Bauch, Bauch ...

### **Yoga**

Finden Sie durch Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Kräftigungsübungen zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Gelangen Sie durch Ihre Körperentwicklung zu einem gesteigerten Wohlbefinden und einer verbesserten Lebensqualität.

### **Indoor-Cycling**

Ein Ausdauertrainingsprogramm auf speziellen stationären Bikes. Zu energievoller Musik werden Berge und Täler durchfahren sowie Sprints eingelegt. Der Teilnehmer entscheidet selbst, ob er einen starken oder einen leichten Widerstand wählt.

### **TBC - Total Body Conditioning**

Ein Ganzkörpertraining bei dem die Muskeln des gesamten Körpers, auch unter Verwendung von Hilfsmitteln, gekräftigt werden. Dabei werden verschiedene Übungen aneinandergereiht, und in einer Art Satztraining 2-3x wiederholt.

### **WSG (Wirbelsäulengymnastik)**

Mobilisation, Beweglichkeit und Stabilisation des Rückens ist bei diesen Kursen das Ziel. Es werden Übungen durchgeführt, die den Rücken kräftigen und damit Problemen und Beschwerden entgegenwirken bzw. vorbeugen. Vor allem für Leidtragende mit leichten bis starken Rückenproblemen geeignet!

### **Pilates**

Die Pilates-Methode wurde von Joseph Pilates, als ein System von Dehn- und Kräftigungsübungen, vor über 70 Jahren entwickelt. Er war der Auffassung, dass die wichtigste Grundlage des Glücks die Beherrschung des eigenen Körpers ist. Die Grundprinzipien sind: Konzentration, Körperkontrolle, Bewegungsfluss, Atmung, Entspannung, Koordination sowie positives Denken.

### **Workout**

Kräftigung und Mobilisation des Stütz- und Bewegungsapparates. Dieser Kurs ist für Jeden geeignet, die Wert auf eine verbesserte Körperhaltung legen.

Änderungen vorbehalten.