

Die ganze Woche in Form!



| Mo | Raum | Di | Raum | Mi | Raum | Do | Raum | Fr | Raum | Sa | Raum |
|--|------|--|------|---|------|---|--------|--|--------|---|---|
| 9.00-9.30 Corevision | 2 | 8.45-9.45 Dancevision | 2 | 16.30-18.00 Wing Do (Kinder) | 1 | 09.00-9.45 10.00-10.45 Reha-Sport | 1 2 | 8.45-9.45 Powervision | 2 | 10.30-11.30 Powervision | 2 |
| 9.30-10.30 TE Präventives Rücken-u. ☺ Gelenktraining (five@-Gym) | 1 | 9.45-10.45 TE deepWORK® | 1 | 17.00-17.30 Dancevision Level I | 2 | 10.00-10.45 TE ☺ Bellicon Move (Swing) | 1 | 9.45-10.45 Balancevision (Pilates) | 2 | 11.30-12.30 Dancevision | 2 |
| 17.30-18.30 ☺ TE Power Dumbell | 1 | 16.30-17.30 Balancevision | 2 | 17.30-18.00 Dancevision Level II | 2 | 16.30-18.00 △ Wing Do (Kinder) | 1 | 9.45-10.30 TE ☺ Bellicon Move (Swing) | 1 | 13.30-14.00 Stepvision | 2 |
| 17.30-18.15 TE Rücken-Fit | 2 | 17.30-18.00 Powervision Teil I | 2 | 18.00-19.00 TE Präventives Rücken-u. ☺ Gelenktraining (five@-Gym) | 2 | 17.00-18.00 Powervision | 2 | 16.30-17.00 Stepvision | 2 | 14.00-15.00 Fightvision | 2 |
| 18.30-19.00 TE BMW | 2 | 18.00-18.30 Powervision Teil II | 2 | 18.00-19.00 TE ☺ Indoor-Cycling | 1 | 18.00-19.00 TE ☺ Bellicon Bounce (Jump) | 1 | 17.00-17.30 Corevision | 2 | So | |
| 18.45-19.45 ☺ TE Indoor Cycling | 1 | 18.30-19.30 TE ☺ Bellicon Bounce (Jump) | 1 | 19:15-20:00 TRX | 1 | 18.00-18.45 19.00-19.45 Reha-Sport | 2 2 | 18.30-19.30 TE ☺ Indoor Cycling | 1 | | vom 01.Okt. - 30.April: 14.00-15.00 Cyclevision |
| 19.00-19.45 TE Rücken-Fit | 2 | 18.30-19.30 ☺ Tae Bo | 2 | | | 19.00-20.00 TE Präventives Rücken-u. ☺ Gelenktraining (five@-Gym) | 1 | 18.30-19.15 19.30-20.15 Rehasport | 2 2 | 15.00-15.30 Corevision | 2 |
| 19.45- 20.30 Rehasport | 1 | 19.30-20.15 Yoga | 1 | | | | | 19.30-20.30 ☺ Tae Bo | 1 | 15.30-16.30 Balancevision | 2 |
| 20.00-21.00 Balancevision (Yoga) | 2 | 20.00-21.30 △ Wing Do (Erwachsene) | 2 | | | | | | | vom 01.Mai - 30.Sept. 10.00-11.00 Powervision | 2 |

Kurse für Fitness und Gesundheit

Bauch Beine Po

Spezialgymnastik zur Straffung/Kräftigung von Bauch, Beine und Po

Bellicon Bounce (Jump)

Dynamisches Workout auf dem Trampolin mit viel Spaß. Du trainierst alle Körperpartien, verbesserst deine Ausdauer und beugst Rückenproblemen vor. Dieses Workout macht Spaß, ist effektiver als Joggen und gleichzeitig schonend zu deinen Gelenken.

Bellicon Move (Swing)

Ganzheitliches gesundheitsförderndes Training auf dem Trampolin. Das Schwingen auf diesem Gerät stärkt nicht nur höchst effektiv das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln, sondern aktiviert auch den Stoffwechsel jeder einzelnen Zelle. Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen Trainieren der Koordination und des Gleichgewichts. Auch für Personen mit körperlichen Beschwerden geeignet.

BMW-Bauch muss weg...

Intensive Bauch-, Dehn- und Entspannungsübungen.

deepWORK®

Holistisches funktionelles Ganzkörpertraining -

Spüre Deinen Körper, erlebe Deinen Geist, begegne Deinen Grenzen!

Indoor Cycling

Gruppendynamisches und sehr motivierendes Fahrradprogramm zu mitreißenden Beats, ein Herz-Kreislauf-Programm der besonderen Art. Auch für Anfänger geeignet.

Power Dumbbell

Kraftausdauertraining mit einer Langhantelstange und variablen Gewichten, für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Dieses unkomplizierte, effektive Training kräftigt die Muskulatur und hat den Nebeneffekt der gesamten Straffung des Körpers.

Präventives Rücken- u. Gelenktraining (five®-Gym)

five®-Gym ist ein spezielles Muskellängentraining, das den Körper stark, geschmeidig und beweglich macht. Mit Bewegungen in alle Richtungen arbeiten wir daran verkürzte Muskeln, Bänder und Sehnen wieder in ihre ursprüngliche Länge und Spannung zu bringen.

Rücken-Fit

Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen für einen gesunden und starken Rücken. Effekt: Gute Haltung und die Vorbeugung von Rückenschmerzen. Geeignet und empfehlenswert für jedes Alter.

Tae Bo

Dynamisches und motivierendes Training. Zu einem schnellen Beat werden Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten ausgeführt. Ohne Gegner, ohne Choreographie. Perfekt für Straffung, Gewichtsreduktion, Kraft, gutes Körpergefühl und einen klaren Geist.

TRX

Hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

Wing Do

Selbstverteidigungskurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder (Kein Inform Kurs - nicht im Preis enthalten. Informationen an der Rezeption oder bei Kursleiter Bernd Kleemann / Tel. 09851 551457)

Yoga

Die klassischen Yogaübungen wirken auf alle Körperregionen. Muskeln und Gelelnke werden gekräftigt und Blockaden und Verspannungen können gelöst werden. Der Energiefluss im Körper wird angeregt. Körper, Geist und Seele werden vereint.

Hinweise Änderungen vorbehalten.

Mindestanzahl Teilnehmer bei den Kursen mit Life-Trainer: 5 Pers.

Öffnungszeiten:

Montag: 8.30-12.30 ohne Sauna und 15.00-22.00 mit Sauna

Dienstag: 8.30-22.00 Sauna ab 10.00

Mittwoch: 14.00-22.00 mit Sauna

Donnerstag: 8.30-12.30 ohne Sauna und 15.00-22.00 mit Sauna

Freitag: 8.30-22.00 Sauna ab 10.00

Samstag: 10.00-16.00 mit Sauna

Sonntag: 13.00-18.00 mit Sauna (1. Okt.-30. April)

Sonntag: 9.00-12.00 ohne Sauna (1. Mai-30. Sept.)

Bodyvision - Virtuelle Kurse:

Dancevision

Dancevision ist eine Symbiose aus Tanz und Fitness! Die Musik ist ansteckend, die Bewegungen schnell zu erlernen. Einfache Tanzschritte zu verschiedenen Dance-Styles, die Dich in Form bringen!

Powervision

Powervision ist ein Langhantel-Workout zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden effizient und intensiv trainiert. Packende Beats und das Gewicht deiner Wahl sorgen schnell für Ergebnisse!

Balancevision

Balancevision ist ein rückengerechtes und intensives Ganzkörpertraining, bei dem Gesundheit, Entspannung und Beweglichkeit im Vordergrund stehen! Verschiedene Elemente aus Yoga, Pilates und Tai Chi bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht!

Corevision

Kurzes, intensives Workout für die Rumpfmuskulatur, bei dem die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Straffung von Po und Beinen im Vordergrund stehen.

Cyclevision

Erlebe Indoor-Radsport neu! Dank erstklassiger Instrukteure, mitreißender Musik und gleichmäßiger Bewegungen macht es riesig Spaß, die beste Form Deines Lebens zu erreichen!

Fightvision

Intensives Cardio-Training mit Hilfe von verschiedenen Kampfsportbewegungen. Mitreißende Beats setzen ungeahnte Energien in Dir frei. Du kickst, boxt und trittst Dich fit!

Stepvision

Abwechslungsreiches und intensives Herz-Kreislauftraining, das die Koordination schult und Dich durch tolle Choreographie mit dem Stepper deiner Traumfigur einen Schritt näher bringt.

Vitalvision

Zielgerichtetes Training für die Gesundheit.