




Einfach mal was Gutes tun... Ihre Gesundheit. Unsere Leidenschaft.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
	09:30 - 10:30 Cardio/ Kraftzirkel Thomas	09:15 - 10:15 Wirbelsäulen- gymnastik Anne		09:00 - 10:00 Qi Gong Stefan		09:15 - 10:15 Wirbelsäulen- gymnastik Juliane		09:15 - 10:45 Yoga Ilona			09:30 - 10:15 Aqua Gym Team
	10:00 - 10:45 Aqua Gym Anne	10:15 - 11:15 Pilates Anne		10:00 - 11:00 Zumba Ramona				10:45 - 11:45 BBP Anne			09:45 - 10:45 Zumba Team
	10:45 - 11:30 Aqua Gym Anne										10:45 - 11:45 Sunday Mix Team
				16:30 - 17:00 Tabata Gabi							
		17:30 - 18:00 Tabata Gabi		17:00 - 18:00 Pilates Gabi	17:30 - 18:00 Bauch intensiv Anne			17:00 - 18:00 Step Eva			
18:00 - 19:00 Wirbelsäulen- gymnastik Laura		18:00 - 19:00 Pilates Gabi	18:00 - 19:00 Slingtraining Anne (Anmeldung)		18:00 - 19:00 Slingtraining Anne (Anmeldung)	18:00 - 19:00 Langhantel- training Frank		18:00 - 19:00 Zumba Ramona	18:00 - 19:00 Slingtraining Thomas (Anmeldung)		
19:00 - 20:00 BBP+ Julian		19:00 - 20:00 BBP + Juliane	19:00 - 20:00 Cardio/ Kraftzirkel Thomas			19:15 - 20:30 Taikido Stefan		19:00 - 20:00 BBP + Juliane	19:00 - 19:30 Bauch intensiv Thomas		
20:00 - 21:00 Langhantel- training Juliane		20:00 - 21:00 Fitbox Juliane	19:00 - 20:00 Slingtraining Anne (Anmeldung)					20:00 - 21:00 Fitbox Juliane			



Gymnastikraum 1 / 2



Trainingsfläche



Mach Blau

Kursbeschreibungen

AQUA GYM

Unsere Wassergymnastik findet im Denzlinger Schwimmbad „MACH´ BLAU“ statt. Unter Vorlage Ihres gültigen Gesundheitszentrum Ausweises vor Kursbeginn nehmen Sie an diesem Programm ohne Entrichtung des Eintrittsgeldes kostenfrei teil.

BBP

Kräftigung und Straffung gezielter Körperpartien Bauch, Beine und Po.

BBP+

Training mit Spaß: Verbindung von Konditionstraining und kräftigenden Elementen in Intervallform ohne Handgeräte. Bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt den ganzen Körper.

CARDIO/ KRAFTZIRKEL & GALILEOTRAINING

Verschiedene Kraft- und Ausdauerprogramme in der Gruppe auf der Trainingsfläche, ergänzt durch das Galileo Schwingungs- und Bewegungstraining. Vibrationstraining stabilisiert gezielt den Beckenboden und das Körperzentrum und ist so ein sehr effektives Ganzkörpertraining mit Expresswirkung.

FITBOX

Beim Fitbox wird gleichzeitig Kraft, Kraftausdauer und Koordination trainiert. Hierbei werden auch Schlagkombinationen am Sandsack geübt. Fitbox kann sehr anstrengend sein, deshalb beginnen Einsteiger etwas langsamer mit längeren Erholungspausen.

LANGHANTELTRAINING

Workout in der Gruppe mit der Langhantel. In Kombination mit unterschiedlichen Gewichten lässt sich die Belastung auf jedes Leistungsniveau individuell anpassen. Ein ideales Ganzkörperprogramm für Straffung, Muskelaufbau und Fettverbrennung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

PILATES

Ganzheitliches Training, das Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung mit einschließt. Besonders tiefliegende Muskulatur und die des Beckenbodens werden angesprochen. Alle Bewegungen werden langsam, fließend und gelenkschonend ausgeführt.

QI GONG / TAIKIDO

Bei diesen Trainingsformen wird versucht, durch „ausdauerndes Üben“ eine Harmonie von Körper und Geist herzustellen. Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining sowie Atem- und Energiearbeit sind Inhalte in diesen Kursstunden.

SLINGTRAINING

Unser 4D PRO Slingtraining ist eines in der Sportbranche einzigartiges Fitnessstraining. Hierbei ermöglichen elastische Lambdabänder, in welche sich der Sportler einhängt, natürliche Bewegungen im dreidimensionalen Raum. Training des Körpergefühls, der Körperkontrolle und das Beanspruchen „versteckter“ Muskelgruppen sind zentrale Inhalte beim 4D PRO workout.

SUNDAY MORNING MIX

Sonntagsstunde mit variablem Inhalt - siehe Aushang vor dem Kursraum.
Wöchentlich wechselnde Trainer

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung – diese drei Bereiche werden in der Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Kleingeräte trainiert. Ziel ist es, die Funktion der Wirbelsäule sowie die Körperhaltung zu verbessern.

YOGA

Wir bieten eine Form des Yoga an, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

ZUMBA

Zumba ist ein schwungvolles Fitnessprogramm, das Bewegung und Spaß miteinander vereint. Tanzt Euch fit zu Latino-Rhythmen und exotischen Klängen, für jeden einfach zu erlernen.

TABATA

Hochintensitäts-Intervalltraining, das in kurzen Trainingsintervallen maximal Fett verbrennt und die Muskulatur definiert.