Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	09:00 - 10:00 Ü50 Krafttraining an Geräten	09:00 - 10:00 Ü65 Krafttraining an Geräten	09:00 - 10:00 Ü65 Krafttraining an Geräten	09:00
geöffnet bis 13:00	10:00 geöffnet bis 13:00	10:00 geöffnet bis 13:00	10:00 geöffnet bis 13:00	geöffnet bis 13:00
Fitness-Studio				
13:00 - 14:00 Ü65 Krafttraining an Geräten		13:00 - 14:00 Ü65 Krafttraining an Geräten	13:00 - 14:00 Ü65 Krafttraining an Geräten	
	13:45 - 14:45 Ü65 Krafttraining an Geräten			13:45 - 14:45 Ü65 Krafttraining an Geräten
14:00 - 15:00 Ü65 Krafttraining an Geräten		14:00 - 15:00 Ü65 Krafttraining an Geräten	14:00 - 15:00 Ü65 Krafttraining an Geräten	
15:00	15:00 - 16:00 Ü65 Krafttraining an Geräten	15:00 - 16:00 Ü65 Krafttraining an Geräten	15:00 - 16:00 Ü65 Krafttraining an Geräten	15:00 - 16:00 Power 4 Kids
geöffnet bis 21:00	16:00 geöffnet bis 21:00	16:00 geöffnet bis 21:00	16:00 geöffnet bis 21:00	16:00 geöffnet bis 21:00

Vereinsmitglieder
können die Kurse
in den blauen Kästen besuchen.

Fitness-Studio-Mitglieder,
die 12,00 Euro/Monat zahlen,
können nur die Kurse
in den roten Kästen besuchen.

Kurs mit Anmeldung und
Sonderbeitrag

Erfragen Sie die aktuellen Termine
oder den nächsten Kursbeginn im
Fitness-Studio oder in der Geschäfts-
stelle oder auf der Homepage.

Fitness-Studio-Mitglieder,
die 22,00 Euro/Monat zahlen,
können sowohl die Kurse
in den roten als auch in den gelben
Kästen besuchen.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45					
09:00					
09:15			09:00 - 10:00 Body- Workout		
09:30					
09:45					
10:00					
10:15	10:15 - 11:15 Senioren 1			10:15 - 11:15 Senioren 2	
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15	Halle 1 (über dem Fitness-Studio)			☀️ = bei schönem Wetter draußen	
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00				15:00 - 16:00	
15:15					
15:30	15:30 - 16:30 KiSpo 3-4 Jahre KIGA	15:30 - 16:30 Bewegung für (Wieder-) Einsteiger	15:30 - 16:30 Eltern-Kind- Turnen		
15:45					
16:00					
16:15					
16:30	16:30 - 17:30 KiSpo 5-6 Jahre KIGA		16:30 - 17:30 Eltern-Kind- Turnen		
16:45					17:00 - 18:00 Aroha ☀️
17:00					
17:15					
17:30					
17:45			17:30 - 18:30 vom 01.10. bis 30.04. Gäste		
18:00					
18:15		18:00 - 19:00 Core 3D / Rückenfit		18:00 - 19:00 Rücken Fit	
18:30	18:30 - 19:30 Easy Step + Popeye				
18:45			18:30 - 19:45 Body-Workout		
19:00				19:00 - 20:30 Jedermann- Gruppe (gemischt)	
19:15		19:00 - 20:00			
19:30					
19:45	19:40 - 20:40 Frauen- Fitness				
20:00					
20:15					
20:30					
20:45					
21:00					
21:15			18:15 - 19:15 Qi Gong		
21:30					
21:45			draußen ☀️		
22:00					

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45					
09:00					
09:15					09:00 - 10:00 Qi Gong
09:30					
09:45					
10:00					
10:15			10:00 - 11:00 Funktions- gymnastik im Sitzen		10:15 - 11:45 Yoga ZPP-zertifiziert
10:30		10:30 - 11:45 Bauchtanz 50+			
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15	Halle 2 (im EG)				☀ = bei schönem Wetter draußen
13:30					
13:45					
14:00					
14:15	14:00 - 15:00 Body- Workout Outdoor ☀		14:00 - 15:30 Tanz für „Best Ager“ (ab 60)	14:00 - 15:00 Medizinische Wirbelsäulen- gymnastik für Senioren	
14:30					
14:45					
15:00	15:00 - 16:00 Rücken Fit 50+				
15:15					
15:30					
15:45					
16:00	16:00 - 17:30 Frauen Fit 60+	16:00 - 17:00 Senioren- gymnastik Ü65	15:50 - 16:50 Beckenboden- gymnastik	16:00 - 17:00 Senioren- gymnastik Ü65	
16:15					
16:30					
16:45					
17:00					
17:15		17:00 - 18:00 Cardiofit mit Step	17:00 - 18:30 vom 01.10. bis 30.04. Gäste	17:00 - 18:00 Body- Workout	
17:30	17:30 - 18:30 BBP				
17:45					
18:00		18:00 - 19:00 Power Hour Kraftausdauer- zirkel	18:00 - 19:15 El Amar	18:00 - 19:00 Frauen- gymnastik 60+	
18:15					
18:30	18:30 - 19:00 Stretch & Relax		18:30 - 19:30 Bauchtanz A		
18:45					
19:00	19:00 - 20:00 Zumba	19:00 - 20:00 Body- Workout	19:30 - 20:45 Bauchtanz F	19:15 - 20:30 Faszien in Bewegung	
19:15					
19:30				19:30 - 22:00 Gäste	
19:45					
20:00		20:00 - 21:30 Tribal Fusion			
20:15					
20:30					
20:45			20:30 - 21:30 Tai Chi Chuan		
21:00					
21:15					
21:30					
21:45					
22:00					

HALLENBELEGUNG FÜR VEREIN UND FITNESS-STUDIO - BESCHREIBUNG DER ANGEBOTE

Aroha

Kraft, Ausdauer und Entspannung in Einem. Elemente aus Tänzen der Maoris, Kung Fu und Tai Chi werden im 3/4-Takt harmonisch kombiniert.

Bauch-Beine-Po (BBP)

Übungen für Bauch, Beine und Po. Zackig, knackig und ohne Pause.

Body-Workout

Ganzkörpertraining mit/ohne Handgeräte.

Cardiofit mit Step

Ist eine beliebte Fitnessaktivität, die aus einer Kombination von Cardio- und Krafttraining besteht und auf einem erhöhten Podest namens „Step“ durchgeführt wird.

Core 3D / Rückenfit

Ist ein funktionelles Rückentraining, das sich auf die Stärkung der Körpermitte fokussiert. Es werden verschiedenste Wirbelsäulenübungen in unzähligen Varianten neu kombiniert und damit diverse Trainingsschwerpunkte gesetzt.

Drums Alive

Trommeln mit dem Pezziball. Rhythmus, Koordination, Gehirnttraining, Fitness und eine Menge Spaß.

Easy Step + Popeye

Stepaerobic für Einsteiger, Krafttraining für den Oberkörper und die Arme.

El Amar

Gute Laune, ein strahlendes Lächeln und Spaß am Tanzen: das bringen die Tänzerinnen der Gruppe El Amar mit. Für Tänzerinnen mit ca. 5 Jahren Tanz- und Unterrichtserfahrung eine sehr gute Möglichkeit neue Herausforderungen zu finden. Wir sind immer offen für Neuzugänge und laden Dich zu einer unverbindlichen Schnupperstunde herzlich ein.

Faszien in Bewegung

Ein ausgewogenes Training für den ganzen Körper, beinhaltet 5 Säulen: Facial-Flow, Stretch, Power, Elasticity und Sense. Das „Rollen“ ist nur ein Bruchteil im Training, hier geht's um Bewegung.

Functional Training

Bekannte Übungen, moderne Trainingsmethoden und ungewöhnliche Hilfsmittel optimieren Dein Training. Lerne Deinen Körper auf eine neue Art kennen - in der Gruppe oder in einem Zirkel.

Kraftzirkel

Zirkeltraining an den Geräten im Studio (separate Anmeldung erforderlich).

Stretch & Relax

Intensives, progressives Muskellängentraining (Flexibility) auf der Bodenmatte zur Haltungskorrektur, Schmerzreduzierung und präventiver Gelenkschonung mit anschließender Phase der Entspannung (Atemübungen, Körper- und Fantasiereisen etc.).

Orientalischer Tanz - F und 50 plus

Die Musik und die dazu gehörenden Bewegungen bewirken ein ganz anderes Körperbewußtsein. Eine korrekte Körperhaltung wird geübt und alle Muskelgruppen werden trainiert – insbesondere der Beckenboden. Gelächter, Begegnungen

mit vielen tollen Frauen, Auftritte und Lampenfieber (wer das möchte) und das Beschäftigen mit einer anderen Kultur machen den Reiz dieses Tanzes aus. Kurse für Fortgeschrittene und ein spezieller Kurs für Frauen 50 plus.

Power Hour - Kraftausdauerzirkel

Funktionelles Training setzt auf komplexe Übungen, die mehrere Muskeln und Bewegungen gleichzeitig einbeziehen und zielt somit auf die ganzheitliche Stärkung und Optimierung des Bewegungsapparates ab. Mit einer Vielzahl an Übungen (Balance Pads, diverse Liegestützvarianten, Ausfallschritte, Sprünge, Kniebeugen, Übungen mit Medizinbällen und diversen anderen Kleingeräten etc.) fordert und fördert dieser Kurs durch entsprechend lange Intervallzeiten an Zirkelstationen vorwiegend die Kraftausdauer und somit auch gezielt Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Organismus, die Vitalität und den Fettstoffwechsel.

Qi Gong

Der Dauerkurs für Fitness-Studio-Mitglieder läuft folgendermaßen ab: - gemeinsames Qi Gong Aufwärmen - Üben der jeweiligen Sequenz unter Anleitung - selbstständiges Üben mit Korrektur - zum Abschluss gemeinsame Meditation bzw. Abschlussübung.

Rücken-Fit - 50 plus

Alles, was dem Rücken guttut.

Senioren 1 und 2

Ein Bewegungsprogramm, um rundum und lange fit zu bleiben: moderates Ausdauertraining, Gleichgewichtsübungen, Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeitstraining. Diese Stunde beinhaltet auch Übungen auf der Matte und am Boden. So meistern Sie auch im Alter den Alltag.

Tanz für "Best Agers" (ab 60)

Tanzen 60 Plus (nach oben und unten keine Grenzen) ist ein moderates Ausdauertraining, anerkannte Sturzprophylaxe, Koordinations- und Gedächtnistraining pur mit hohem Spaßfaktor.

Tribal Fusion

Tribal ist cool, andersartig und abgefahren. Eine innovative moderne Tanzrichtung aus den USA. Orientalischer Tanz, Hip Hop, Modern und Street Dance, Gothik und Indian Dance mischen sich zu einer hypnotischen Tanzart. Tribal Fusion zeigt ganz unterschiedliche Facetten von elegant und kämpferisch, dramatisch, spielerisch bis verführerisch.

Yoga

Durch körperliche Übungen (Asanas) wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Atemübungen, Spannungsmomente und Meditation runden den Kurs ab.

Zumba

Zumba ist ein musikalisches Fitnessprogramm mit Tanz, Aerobic und Spaß. Aerobic-Schritte werden mit lateinamerikanischen Tanzelementen aus Salsa, Merengue und Reggaeton kombiniert. Dies macht Zumba zum idealen Ganzkörpertraining für alle, die sich gerne rhythmisch zur Musik bewegen. In lockerer Atmosphäre tanzen wir Choreographien und trainieren dabei unsere Arme, Beine und Bauchmuskeln. Der Einstieg ist für alle Altersgruppen jederzeit möglich, ohne Vorkenntnisse.