

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00-9:00 Uhr						
9:00-10:00Uhr	<del>9:00-9:45 REHASPORT mit Hartwig</del>	9:00-9:45 REHASPORT mit Hartwig		09:00-09:45 REHASPORT mit Hartwig		
10:00-11:00Uhr	10:00-10:45 REHASPORT mit Hartwig	10:00-10:45 REHASPORT mit Hartwig		10:00-10:45 REHASPORT mit Hartwig		
11:00-12:00Uhr						
15:00-16:00Uhr						13:00-14:00 ZIRKELTRAININ G ALTER 0-100 mit Servet
16:00-17:00Uhr			<del>16:00-16:45 REHASPORT mit Hartwig</del>			
17:00-18:00Uhr	18:00-19:00 SPINNING mit Uwe		16:00-17:30 KINDER KICKBOXEN ALTER 5-13 mit Servet	<del>17:00-17:45 REHASPORT mit Tim</del>	17:00-17:45 HIIT mit Michele	16:00-17:30 KINDER KICKBOXEN ALTER 5-13 mit Servet
18:00-19:00Uhr	18:15-19:00 AKI TRAINING mit Servet	18:30-19:15 JUMPING FITNESS mit Magda	18:00-19:30 BOXEN mit Servet	18:30-19:30 ZUMBA mit Claudia	17:30-19:00 BOXEN mit Servet	18:00-19:00 STRONG mit Claudia
19:00-20:00Uhr	19:15-20:15 CORETRAININ G mit Bettina	19:30-20:15 REHASPORT mit Joana/Hartwig		<b>NEU</b> 18:30-20:00 Ü40 FIT mit Hartwig ab 07.02.	19:00-19:45 <del>REHASPORT mit Lukas</del>	= Kurs ist ausgebucht
20:00-21:00Uhr	20:15-21:30 HATHA YOGA mit Sylke					

Kursraum 1

Kursraum 2

Stand:29.12.2023

# KURSPLAN

## AKI TRAINING

Ein intensives Training für deinen ganzen Körper. Langhanteln, Tubes, funktionelle Übungen. Das ist AKI TRAINING!  
A= Ausdauer, K=Kraft, I= Intervall. Fordere dich selbst heraus.

## BOXEN

Lerne Techniken des Boxens, fordere dich heraus und verbessere deine Fitness.

## CORETRAINING

Ein intensives, funktionelles Trainingsprogramm für einen straffen Bauch und eine kräftige Rumpfmuskulatur.

## HATHA YOGA

Beim Hatha Yoga stehen kräftigende Körperübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung im Vordergrund. Eine Hatha Yogastunde setzt sich in der Regel aus einer Meditation, Atemübungen, Asanas und der abschließenden Entspannung zusammen. Die Yogaposen werden beim Hatha Yoga kraftvoll gehalten.

## HIIT

HIIT steht für "High-Intensity Interval Training" und ist eine Trainingsmethode, bei der intensive Übungsphasen mit kurzen Erholungsphasen abwechseln. Dieses Training zielt darauf ab, den Körper durch kurze, aber hochintensive Belastungen herauszufordern, gefolgt von kurzen Erholungszeiten, um den Herzschlag zu erhöhen, die Ausdauer zu verbessern und Kalorien effektiv zu verbrennen.

## JUMPING FITNESS

Die Trendsportart auf den Trampolinen mit Haltestange ist ein Mix aus klassischen Elementen des Aerobic und schnellen bzw. langsamen Sprüngen zur Musik.

## KINDER-KICKBOXEN

Auspowern vorprogrammiert. Bei diesem Training kommt jedes Kind auf seine Kosten. Kickboxen vereint klassisches Boxen mit Kicks. Disziplin und Konzentration wird ebenfalls gefördert

## REHASPORT

Teilnahme nur mit Verordnung möglich!  
Trockengymnastik in einer Gruppe von max. 15 Teilnehmern mit orthopädischen Beschwerden

## SPINNING

Mit einem Spinningbike (Standfahrrad) im Rhythmus der Musik mit verschiedenen Intensitäten. Das perfekte Ausdauertraining. Trainingsarten, wie Intervall, Hügel oder Endurance sind hier an der Tagesordnung

## STRONG

Ein revolutionäres, hochintensives Workout, das dich an deine Grenzen bringt. Die Musik ist eigens für die Workouts komponiert. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt und jede Bewegung hat ihre Entsprechung in den mitreißenden Beats.

## ZUMBA

Das lateinamerikanisch inspirierte Tanz-Fitness-Workout. Gekennzeichnet durch langsame und schnelle Rhythmen schafft das Kursformat eine einzigartige Balance zwischen Konditionsaufbau, Körperstraffung und Herz-Kreislauf-Training.

## ZIRKELTRAINING

Ein Training für die ganze Familie. Kinder und Erwachsene sind herzlich zu unserem Zirkeltraining eingeladen. Eine Mischung aus Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit macht dieses Training zu etwas ganz Besonderem

## Ü40 FIT

Unser erfahrener Trainer Hartwig bietet ein abwechslungsreiches Programm, das Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination anspricht. Egal, ob Sie schon aktiv sind oder gerade starten, wir passen die Übungen an die Bedürfnisse an.