



KURSPLAN 2018

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MORGENS	9:00 Uhr Faszientraining	9:00 Uhr Reha Vitalis Plus	09:00 Uhr Starker Rücken und fester Bauch	9:00 Uhr Reha Vitalis Plus	9:00 Uhr Reha Vitalis Plus		10:30 Uhr Core
		10:00 Uhr Reha Vitalis Plus	10:00 Uhr Functional-Workout Endurance/Ausdauer	10:00 Uhr Yoga	10:00 Uhr AOK		
							11:00 Uhr Power

2. Juli – 31. August täglich „Fit am Strand“ 9.30 Uhr – 10.30 Uhr

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
NACHMITTAGS	17:00 Reha Vitalis Plus		17:00 Reha Vitalis Plus		BODY Fit + Shape		

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
ABENDS	18:00 Uhr Yoga	18:00 Uhr Core	18:00 Uhr Step	17:45 Uhr Core			
	19:00 Uhr Step	18:30 Uhr Power	18:00 Uhr AOK	18:15 Uhr Power	18:00 Uhr Reha Vitalis Plus		
	19:00 Uhr Kickboxen	19:30 Uhr Indoor Cycling	19:00 Uhr Yoga	19:15 Uhr Indoor Cycling	18:00 Uhr Functional-Workout Force/Kraft		
			19:00 Uhr Kickboxen				



*Körper formen/ Muskeln aufbauen



**Fett verbrennen/ Figur optimieren



***Gesundheit verbessern

1. Faszientraining

Unser Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische und sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung des muskulären Bindegewebes - der Faszien. Reduziere Schmerzen und erlebe neue Elastizität.

2. Reha-Vitalis-Plus

NUR MIT VERORDNUNG!

Rehasport stabilisiert durch weiterführendes Training den Behandlungserfolg nach einer Reha - Maßnahme. Rehasport lindert Schmerzen und unterstützt bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit.

3. Kickboxen

Erlebe Fitness und Kraft pur. Bei diesem Kampfsporttraining wird in Partner Arbeit das Schlagen mit Händen und Füßen mit konventionellem Boxen verbunden. Ein optimales Training für Kraft/ Ausdauer/ Kondition und Beweglichkeit.

4. Functional Workout

Fundamentale Bewegungsmuster, die wir im Alltag und Beruf brauchen, werden hier trainiert. Dabei stehen Ziehen, Drücken, Heben, in die Hocke gehen und noch mehr auf dem Programm. In jeder Übung wird dein kompletter Körper gefordert. Das bringt mega Spaß und erzielt sehr hohe Trainingseffekte.

5. AOK

NUR MIT GUTSCHEIN!

Kraftausdauertraining im Fitness Studio: Dieser 8- wöchige Präventionskurs richtet sich an Menschen, die ein gesundheitsorientiertes Training im Fitness Studio anstreben. Lernen Sie unterschiedliche Trainingsformen im Kursraum und auf der Trainingsfläche kennen.

6. Body Fit + Shape

Dieser Kurs überrascht mit verschiedensten Kursinhalten und Materialien, um den Körper zu formen. Eins ist aber immer dabei: Jede Menge Spaß!!!

7. Starker Rücken und fester Bauch

Ein starker Rücken und ein fester Bauch bedingen sich. Stärke Dein Muskelkorsett, um Rückenschmerzen und Verspannungen zu verhindern oder zu lindern.

8. Clubjoy

Clubjoy STEP: Clubjoy Step ist ein Training mit einer kleinen Fußbank fürs Hinauf - und Hinuntersteigen. Du trainierst intensiv den Aufbau der Muskulatur und Dein Herz-Kreislaufsystem. Fettverbrennung inklusive - logisch, wenn Du weißt, dass du den ganzen Kurs mit dem Step arbeiten wirst..... Clubjoy Step macht viel Spaß, lass Dich mitführen von der Musik und Deinem Trainer.

Clubjoy POWER: Clubjoy Power ist ein sehr effektives Gruppentraining mit Langhanteln und Gewichtsscheiben. Das gewicht wird individuell an deine Bedürfnisse und Zielsetzung angepasst. Clubjoy Power ist ideal für dich , wenn du zielgerichtet deinen Körper trainieren möchtest. Kraft und Energie werden gesteigert und du wirst zusehends fitter.

Clubjoy CORE: Clubjoy Core ist ein effizientes Workout in dem du in nur 30 Minuten schnell und effektiv deine Core - Muskeln trainieren kannst. Bauch, Gesäß und Rücken werden straffer und stärker. Funktionelles Training steht in diesem Kurs zentral. Training der Core - Muskeln bei hoher Intensität in einer Gruppe sorgt für schnelle Resultate.

Clubjoy YOGA: Clubjoy Yoga ist ein fließendes Training für Körper und Geist. Fitness ist mehr als Kraft und Ausdauer, auch dein Geist sollte fit sein. der Ursprung des Programms liegt in Fernost, wo viele Menschen Yoga und Tai-Chi üben. Der Begriff Balance steht zentral in diesen uralten Kulturen. Wie findest du deine Balance zwischen Anspannung und Entspannung? In Clubjoy Yoga!