

# Unser Kursprogramm

Bitte bedenken Sie: Je höher der „Fun-Faktor“ desto höher ist auch die Herzfrequenz und umso geringer die Kontrolle (=Überlastungsgefahr).  
Nehmen Sie deshalb an den entsprechenden Kursen nur mit Pulsuhr teil, damit Gesundheits- und Fun-Faktor gleich hoch sind.

Eine Polar-Pulsuhr + Gurt zur Kontrolle Ihrer individuellen Herzfrequenz können Sie sich für, 3€ Leihgebühr, im Bistro ausleihen!  
(In Ihren ersten drei Trainingsmonaten ist das Ausleihen kostenlos)

## Kursraum -1- (Kursraum 2.06)

## Indoor-/ Outdoor-Cycling

### Montag:

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Anne)  
10:00 – 11:00 Uhr Stretching (Anne)  
17:00 – 18:00 Uhr Yoga (Anne)  
18:00 – 19:00 Uhr Fatburn-Aerobic Basic (Silke)  
19:00 – 19:45 Uhr Light-Metal (Silke)  
19:45 – 20:15 Uhr Bauch / Rumpfstabilität (Silke)  
20:15 – 21:15 Uhr Stretching (Sebastian)

### Dienstag:

09:00 – 09:45 Uhr Step-Aerobic Basic (Silke)  
09:45 – 10:30 Uhr Light-Metal (Michaela)  
10:30 – 11:00 Uhr Bauch / Rumpfstabilität (Michaela)  
11:00 – 12:00 Uhr Stretching (Michaela)  
17:30 – 18:30 Uhr Fatburn-Step-Aerobic Basic (Tanja)  
18:30 – 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Tanja)  
19:30 – 20:30 Uhr Stretching (Anna-Lena)  
20:30 – 21:00 Uhr Bauch Intensiv (Marcus)

### Mittwoch:

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Tanja)  
10:00 – 11:00 Uhr Stretching (Tanja)  
11:00 – 12:00 Uhr Entspannungskurs (Michael Nau)  
16:30 – 17:30 Uhr Light-Metal (Michaela)  
17:30 – 18:30 Uhr Stretching (Michaela)  
18:30 – 19:30 Uhr Bauch-Beine-Po (Marcus)  
19:30 – 20:30 Uhr Yoga (Tanja)  
20:30 – 21:30 Uhr Lauf-Ausgleichsgymnastik (Sebastian)

### Donnerstag:

10:00 – 11:00 Uhr Pilates (Anne)  
11:00 – 12:00 Uhr Stretching (Daniel)  
17:30 – 18:30 Uhr Lauf-Ausgleichsgymnastik (Sven)  
18:30 – 19:30 Uhr Stretching (Sven)  
19:30 – 20:30 Uhr Pilates (Anne)  
20:30 – 21:00 Uhr Bauch Intensiv (Marcus)

### Freitag:

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Michaela)  
10:00 – 11:00 Uhr Stretching (Michaela)  
17:00 – 18:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Ruven)  
18:00 – 18:45 Uhr Light-Metal (Tanja)  
18:45 – 19:15 Uhr Bauch / Rumpfstabilität (Tanja)  
19:15 – 20:15 Uhr Stretching (Jörg)

### Samstag:

10:30 – 11:30 Uhr Fatburn-Step-Aerobic (Marcus)  
11:30 – 12:30 Uhr Bauch-Beine-Po (Marcus)  
14:00 – 15:00 Uhr Yoga - Pilates Kombi (Anne)  
15:00 – 16:00 Uhr Stretching (Anne)

### Sonntag:

12:30 – 13:30 Uhr Lauf-Ausgleichsgymnastik (Jörg/Claudia)

### Montag:

10:00 – 11:00 Uhr Indoor-Cycling Basic (Silke)  
17:30 – 19:00 Uhr Indoor-Cycling Charts & News (Sebastian)  
19:00 – 20:00 Uhr Indoor-Cycling Allround (Sven)

### Dienstag:

18:30 – 19:30 Uhr Indoor-Cycling Wunschkonzert (Silke)

### Mittwoch:

09:00 – 10:00 Uhr Indoor-Cycling Oldies 60er- 80er Hits (Natascha)  
18:00 Uhr - open End Outdoor Rad (Jörg)  
19:30 – 20:30 Uhr Indoor-Cycling Allround (Natascha)

### Donnerstag:

18:00 – 19:00 Uhr Indoor-Cycling Basic (Tanja)  
19:00 – 20:00 Uhr Indoor-Cycling Pur (Tanja)

### Freitag:

17:30 – 19:00 Uhr Indoor-Cycling Power nonstop (Michel)

### Samstag:

14:00 Uhr – open end Radfahren bei Wind und Wetter (Jörg)

– OUTDOOR –

Outdoor- und Geräte-Kursplan umseitig



## Unser Kursprogramm

Bitte bedenken Sie: Je höher der „Fun-Faktor“ desto höher ist auch die Herzfrequenz und umso geringer die Kontrolle (=Überlastungsgefahr). Nehmen Sie deshalb an den entsprechenden Kursen nur mit Pulsuhr teil, damit Gesundheits- und Fun-Faktor gleich hoch sind.

Eine Polar-Pulsuhr + Gurt zur Kontrolle Ihrer individuellen Herzfrequenz können Sie sich, für 3€ Leihgebühr, im Bistro ausleihen! (In Ihren ersten drei Trainingsmonaten ist das Ausleihen kostenlos)

### Laufkurse (Treffpunkt Bistro 3.Stock)

#### Montag:

09:00 – 10:00 Uhr Walking (Natascha)

19:00 Uhr Lauf-Treff (Michaela)

#### Dienstag:

17:45 – 19:30 Uhr Schneller Laufen (Sven)  
18:45 – 19:45 Uhr Walking (Anne und Natascha)

#### Mittwoch:

18:30 – 20:00 Uhr Richtig Laufen (Sven)  
19:00 Uhr Lauf-Treff (Michaela)

#### Freitag:

16:30 – 17:30 Uhr Walking (Silke und Kristina)  
17:00 Uhr Lauf-Treff (Jörg)

#### Sonntag:

10:30 – 11:30 Uhr Walking (Anne)  
10:30 Uhr Lauf-Treff (Michaela)  
10:30 – 12:00 Uhr Richtig Laufen (Sebastian)  
10:30 – 12:15 Uhr Schneller Laufen (Jörg)

### Betreutes Gerätetraining (Treffpunkt: Dr. Wolff-Rückenstraße)

#### Montag:

09:30 – 10:00 Uhr Stabilitätszirkel (Daniel)  
17:00 – 17:30 Uhr Stabilitätszirkel (Michael Nau)  
17:45 – 18:45 Uhr Cardiozirkel (Anna-Lena)  
19:00 – 20:00 Uhr Rücken-zirkel (Anna-Lena)

#### Dienstag:

09:00 – 10:00 Uhr Cardiozirkel (Natascha)  
10:00 – 11:00 Uhr Rücken-zirkel (Natascha)  
15:30 – 16:00 Uhr Stabilitätszirkel (Kristina)  
17:30 – 18:30 Uhr Rücken-zirkel (Anne)

#### Mittwoch:

10:30 – 11:00 Uhr Stabilitätszirkel (Natascha)  
19:00 – 19:30 Uhr Stabilitätszirkel (Tanja)  
19:05 – 20:05 Uhr Rücken-zirkel (Michael Nau)

#### Donnerstag:

08:30 – 09:00 Uhr Stabilitätszirkel (Anna-Lena)  
09:00 – 10:00 Uhr Cardiozirkel (Daniel)  
10:00 – 11:00 Uhr Rücken-zirkel (Daniel)  
17:00 – 17:30 Uhr Stabilitätszirkel (Sven)  
18:00 – 19:00 Uhr Cardiozirkel (Nikolai)  
19:05 – 20:05 Uhr Rücken-zirkel (Nikolai)

#### Freitag:

18:30 – 19:00 Uhr Stabilitätszirkel (Kristina)

#### Öffnungszeiten:

Montags – Freitags	8:00 – 22:00 Uhr
Samstags und Sonntags	10:00 – 18:00 Uhr

Multi- und Cycling-Kursplan umseitig

