

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 2.0G)

Montag:

09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Anne)
10:00 – 11:00 Uhr	Stretching	(Anne)
13:00 – 14:00 Uhr	Seniorengymnastik	(Anne)
17:00 – 18:00 Uhr	Yoga	(Anne)
18:00 – 19:00 Uhr	Aerobic	(Nicole)
19:00 – 19:45 Uhr	Light-Metal	(Nicole)
19:45 – 20:15 Uhr	Bauch / Rumpfstabilität	(Nicole)
20:15 – 21:15 Uhr	Stretching	(Paul/Linus)

Dienstag:

09:00 – 09:45 Uhr	Step-Aerobic	(Nicole)
09:45 – 10:30 Uhr	Light-Metal	(Michel)
10:30 – 11:00 Uhr	Bauch / Rumpfstabilität	(Michel)
11:00 – 12:00 Uhr	Stretching	(Michel)
17:30 – 18:30 Uhr	Step-Aerobic	(Claudia)
18:30 – 19:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Claudia)
19:30 – 20:30 Uhr	Stretching	(Jörg)

Mittwoch:

09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Jana)
10:00 – 11:00 Uhr	Stretching	(Jana)
11:00 – 12:00 Uhr	Entspannungskurs	(Beatrice)
16:30 – 17:30 Uhr	Light-Metal	(Anna-Lena)
17:30 – 18:30 Uhr	Stretching	(Anna-Lena)
18:30 – 19:30 Uhr	Bauch-Beine-Po	(Sebastian)
19:30 – 20:30 Uhr	Yoga	(Beatrice)
20:30 – 21:30 Uhr	Lauf-Ausgleichsgymnastik	(Paul/Linus)

Donnerstag:

10:00 – 11:00 Uhr	Pilates	(Anne)
11:00 – 12:00 Uhr	Stretching	(Sebastian)
17:30 – 18:30 Uhr	Lauf-Ausgleichsgymnastik	(Sven)
18:30 – 19:30 Uhr	Stretching	(Sven)
19:30 – 20:30 Uhr	Pilates	(Anne)

Freitag:

09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Anna-Lena)
10:00 – 11:00 Uhr	Stretching	(Anna-Lena)
17:00 – 18:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Sebastian)
18:00 – 18:45 Uhr	Light-Metal	(Jana)
18:45 – 19:15 Uhr	Bauch / Rumpfstabilität	(Jana)
19:15 – 20:15 Uhr	Stretching	(Jana)

Samstag:

10:30 – 11:30 Uhr	Yoga - Pilates Kombi	(Anne)
11:30 – 12:30 Uhr	Stretching	(Anne)

Sonntag:

12:30 – 13:30 Uhr	Lauf-Ausgleichsgymnastik	(Michel/ Seb)
-------------------	--------------------------	---------------

Indoor-/ Outdoor-Cycling

Montag:

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

Dienstag:

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

Mittwoch:

09:00 – 10:00 Uhr	Indoor-Cycling Oldies 60er- 80er Hits	(Sven)
17:30 – 19:00 Uhr	Spinning für Outdoor Radler	(Jörg)
19:00 – 20:00 Uhr	Indoor-Cycling Allround	(Jörg)

Donnerstag:

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

Freitag:

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

Samstag:

14:00 – 15:30 Uhr	Indoor-Cycling Ausdauer	(Michel)
14:00 – 16:00 Uhr	Outdoor Rad	(Jörg)

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 3.0G)

Betreutes Gerätetraining

<u>Montag:</u>			<u>Montag:</u>		
09:00 – 10:00 Uhr	Walking	(Nicole)	09:30 – 10:00 Uhr	Stabilitätszirkel	(Daniel)
19:00 Uhr	Lauf-Treff	(Michel)	18:45 – 20:15 Uhr	Athletik Zirkel	(Jörg/Sven)
			17:45 – 18:45 Uhr	Cardiozirkel	(Anna)
			19:00 – 20:00 Uhr	Rückenzirkel	(Anna)
<u>Dienstag:</u>			<u>Dienstag:</u>		
17:45 – 19:30 Uhr	Schneller Laufen	(Sven/Jana)	09:00 – 10:00 Uhr	Cardiozirkel	(Beatrice)
18:45 – 19:45 Uhr	Richtig Walken	(Anna)	10:00 – 11:00 Uhr	Rückenzirkel	(Beatrice)
18:45 – 19:45 Uhr	Vom Walken zum Laufen	(Anne)	17:00 – 17:30 Uhr	Stabilitätszirkel	(Anne)
			17:30 – 18:30 Uhr	Rückenzirkel	(Anne)
<u>Mittwoch:</u>			<u>Mittwoch:</u>		
19:00 Uhr	Lauf-Treff	(Jana)	10:30 – 11:00 Uhr	Stabilitätszirkel	(Nikolai)
			18:45 – 19:15 Uhr	Stabilitätszirkel	(Beatrice)
<u>Donnerstag:</u>			<u>Donnerstag:</u>		
18:30 – 20:00 Uhr	Richtig Laufen	(Daniel)	09:00 – 10:00 Uhr	Cardiozirkel	(Nikolai)
			10:00 – 11:00 Uhr	Rückenzirkel	(Nikolai)
			17:00 – 17:30 Uhr	Stabilitätszirkel	(Sven)
			18:00 – 19:00 Uhr	Cardiozirkel	(Nikolai)
			19:05 – 20:05 Uhr	Rückenzirkel	(Nikolai)
<u>Freitag:</u>			<u>Freitag:</u>		
16:30 – 17:30 Uhr	Richtig Walken	(Anna-Lena)	18:45 – 20:15 Uhr	Athletik Zirkel	(Jörg)
16:30 – 17:30 Uhr	Vom Walken zum Laufen	(Anne)			
17:00 Uhr	Lauftreff	(Jörg/Sven)			
<u>Sonntag:</u>					
10:30 – 11:30 Uhr	Richtig Walken	(Anna-Lena)			
10:30 – 11:30 Uhr	Vom Walken zum Laufen	(Anne)			
10:30 Uhr	Lauf-Treff	(Seb/Jana)			
10:30 – 12:00 Uhr	Richtig Laufen	(Michel)			
10:30 – 12:15 Uhr	Schneller Laufen	(Jörg/Sven)			

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag	08:00 – 22:00 Uhr
Samstag und Sonntag	10:00 – 18:00 Uhr

Multi- und Cycling-Kursplan umseitig

