

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
	10:00	10:00	10:00	
geöffnet bis	geöffnet bis	geöffnet bis	geöffnet bis	geöffnet bis
13:00	13:00	13:00	13:00	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
	16:00	16:00	16:00	16:00
geöffnet bis	geöffnet bis	geöffnet bis	geöffnet bis	geöffnet bis
21:00	21:00	21:00	21:00	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					
10:30	10:15 - 11:15 Senioren 1			10:15 - 11:15 Senioren 2	
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					
15:15					
15:30					
15:45	15:30 - 16:30 KiSpo	15:30 - 16:30 Bewegung für (Wieder-)	15:30 - 16:30 *		
16:00	3-4 Jahre KIGA	Einsteiger	Eltern-Kind- Turnen		16:00 - 18:00 Tischtennis
16:15					Kinder und Jugendliche
16:30	16:30 - 17:30 KiSpo		16:30 - 17:30 *		
16:45	5-6 Jahre KIGA		Eltern-Kind- Turnen		
17:00				17:00 - 18:00 Aroha	
17:15					
17:30			17:30 - 18:30 Gäste		
17:45					
18:00		18:00 - 19:00 Rücken Fit		18:00 - 19:00 Rücken Fit	
18:15					
18:30	18:30 - 19:30 Easy Step + Popeye		18:30 - 19:45 Body-Workout		
18:45		19:00 - 20:30 Selbst- verteidigung		19:00 - 20:30 Jedermann- Gruppe (gemischt)	
19:00		(Grundkurs vor- ausgesetzt)			
19:15					
19:30					
19:45	19:40 - 20:40 Frauen- Fitness				
20:00					
20:15					
20:30					
20:45					
21:00			19:00 - 20:00 Qi Gong		
21:15					
21:30					
21:45			Carl-Benz-Halle		
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	14:00 - 15:00 Body- Workout Outdoor 		14:00 - 15:30 Tanz für „Best Ager“ (ab 60)			
14:15						
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	17:30 - 18:30 BBP	17:00 - 18:00 BBP	17:00 - 18:30 vom 01.10. bis 30.04. Gäste		17:00 - 18:00 Body- Workout	
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	18:30 - 19:00 Stretch	18:00 - 19:00 * Funktionelles Zirkeltraining	18:30 - 19:30 * Bauchtanz A	18:00 - 19:15 El Amar	18:00 - 19:00 Frauen- gymnastik 60+	
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	19:00 - 20:00 Zumba	19:00 - 20:00 Pilates	19:30 - 20:45 Bauchtanz F	19:15 - 20:30 Faszien in Bewegung		
19:15						
19:30						
19:45						
20:00		20:00 - 21:30 Tribal Fusion		20:30 - 21:30 * Tai Chi Chuan	19:30 - 22:00 Gäste	
20:15						
20:30						
20:45						
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.

Drums Alive

Trommeln mit dem Pezziball. Rhythmus, Koordination, Gehirntaining, 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!).

Mobility & Stretch

Klassische Stretchingübungen im Stand oder am Boden, kombiniert mit Bewegungsflows. Der Kurs wird dem Faszientraining zugeordnet.

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.

Pilates

Körperwahrnehmung, Kraft und Flexibilität, Atmung und Achtsamkeit für die Bewegung und den Körper.

Qi Gong

Der Dauerkurs ist für Fitness-Studio-Mitglieder gedacht. Es werden Kenntnisse der jeweiligen Inhalte vorausgesetzt (z.B. 8 Brokate, Herz Qi Gong oder Tellerübungen). Es findet kein Unterricht im eigentlichen Sinne statt. Die Stunde läuft folgendermaßen ab: - gemeinsames Qi Gong Aufwärmen - Üben der jeweiligen kompletten Sequenz unter Anleitung - selbstständiges Üben mit Korrektur - zum Abschluss gemeinsame Meditation bzw. Abschlussübung. Die Themen sind praktisch die Fortführung der 5er- und 10er-Kurse. Sie werden nach Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Rücken-Fit - 50 plus

Alles, was dem Rücken guttut.

Selbstverteidigung (Krav Maga)

Warm-up - Theorie und Praxis diverser Selbstverteidigungstechniken - Umsetzung in Stresssituationen. Anm.: Der Besuch eines Grundkurses ist Voraussetzung für die Teilnahme am Dauerangebot.

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 latein-amerikanischen 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.