

KURSPLAN

gültig ab Januar 2012



Wellcome Gesundheit · Fitness · Prävention	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
	AquaRena	Wasser	AquaRena	Wasser	AquaRena	Wasser	AquaRena	Wasser	AquaRena	Wasser	AquaRena	Wasser
09.00 - 10.00 Uhr	09.15 - 10.00 Uhr BOP		9.15 - 10.00 Uhr Gesunder Rücken	9.15 - 10.00 Uhr AquaNordicWalking (Strömungskanal)	9.15 - 10.00 Uhr "Bewegter Mann"	9.15 - 10.00 Uhr AquaFitness (Sportbecken)	9.00 - 10.00 Uhr IndoorCycling		9.00 - 10.00 Uhr Pilates (o. AquaKeller)			
10.00 - 11.00 Uhr	10.00 - 11.00 Uhr Tai Chi	10.15 - 11.00 Uhr AquaCycling (Wellenbecken)	10.00 - 11.00 Uhr IndoorCycling	10.15 - 11.00 Uhr AquaCycling (Wellenbecken)		10.15 - 11.00 Uhr AquaCycling (Wellenbecken)	10.00 - 11.00 Uhr Zumba Gold			10.15 - 11.00 Uhr AquaCycling (Wellenbecken)	10.30 - 11.00 Uhr "Sechser-Pack" Bauchttotal	
11.00 - 12.00 Uhr											11.00 - 12.00 Uhr IndoorCycling	
12.00 - 13.00 Uhr									NEU im Wellcome: Testen Sie unsere Geräte auf der neuen Trainingsfläche. Wir beraten Sie gerne!			
16.00 - 17.00 Uhr												
17.00 - 18.00 Uhr			18.00 - 18.30 Uhr "Sechser-Pack" Bauchttotal			17.00 - 17.45 Uhr AquaZumba (Sportbecken)	17.00 - 18.00 Uhr Body Forming mit Gymstick					
18.00 - 19.00 Uhr	18.00 - 19.00 Uhr Power Rücken		18.30 - 19.15 Uhr Step-Aerobic- Fatburner		18.00 - 19.00 Uhr IndoorCycling		18.00 - 19.00 Uhr Zumba					
19.00 - 20.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr BodyFun		19.15 - 20.00 Uhr Body Iron		19.00 - 20.00 Uhr Power Iron		19.00 - 20.00 Uhr BOP	19.30 - 20.30 Uhr Yoga (AquaKeller)	18.30 - 19.30 Uhr IndoorCycling			
20.00 - 21.00 Uhr	20.00 - 21.00 Uhr IndoorCycling	20.00 - 21.00 Uhr Tai Chi (AquaKeller)	20.00 - 21.00 Uhr Zumba	19.00 - 19.45 Uhr AquaNordicWalking (Strömungskanal)	20.00 - 21.00 Uhr IndoorCycling					20.00 - 20.45 Uhr AquaCycling (Wellenbecken)		

Level-Erläuterung:

Level 1 ~	Für Einsteiger und Gäste mit gesundheitlichen Problemen empfohlen
Level 2 ~	Für Fortgeschrittene mit Bewegungserfahrung geeignet
Level 3 ~	Interessant für Mitglieder, die sich eine hohe körperliche Belastung wünschen

<p>Kräftigung</p>	<p>Body Iron/Power Iron: Power Iron ist ein kraftausdauerorientiertes Langhantelworkout für den ganzen Körper. Nach genauen Richtlinien der Trainingswissenschaft wird ein kraftvolles Gruppentraining zur Musik absolviert.</p> <p>Gesunder Rücken/Power Rücken: Beide Kurse beinhalten die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Bedingt durch die höhere Intensität im "Power Rücken" sollte dieser Kurs nicht bei akuten Wirbelsäulenproblemen besucht werden.</p>		<p>Kräftigung & Ausdauer</p>	<p>BOP: Bauch, Oberschenkel und Po – gezieltes Training zur Bauchmuskulatur für alle, die an ihrem „Six-Pack“ noch arbeiten müssen...</p> <p>AquaNordicWalking: Aqua Nordic Walking ist eine komplexe Trainingsform für den ganzen Körper. Die physikalischen Eigenschaften von Wasser (Wasserwiderstand, Wasserdruck, Wasserauftrieb und Wassertemperatur) garantieren eine Verbesserung der Fitness und des persönlichen Wohlfühlis.</p> <p>Zumba: Mit Freunden und Kollegen einen Zumba-Kurs besuchen, ist immer wieder wie Party machen. Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, CUBA, Calypso, Reggaeton und HipHop lassen die Hüften schwingen.</p>	<p>Zumba Gold: Die einfachste und leichteste Form von Zumba für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten.</p> <p>Aquazumba: Für alle, die Tanzen im Wasser, einen optimalen Trainingseffekt und super Musik vereinen möchten, ist Aquazumba genau das Richtige! Die Ausdauer wird effektiv verbessert, die Muskulatur wird trainiert und viele Kalorien verbraucht.</p> <p>Tai Chi: Das Tai Chi dient der Entspannung, wirkt Muskelverspannungen und Gelenkproblemen entgegen und soll die Selbstheilungskräfte und Gesundheit des Körpers fördern. Die einfachen Übungen sind langsame, harmonische und fast meditative Bewegungsabläufe, die den so genannten „formen“, der „Bildsprache“ des Taijiquan folgen. Die „formen“, sind gut erleben- und ausführbar und für fast jede Altersgruppe geeignet.</p>	<p>Kräftigung & Entspannung</p>	<p>„Sechser-Pack“: 30 Minuten Bauch total! Gezieltes Bauchmuskulaturtraining für alle, die an ihrem „Six-Pack“ noch arbeiten müssen...</p> <p>„Bewegter Mann“: Ein Kurs für unsere „Männer“, Kräftigungsübungen und Gymnastik stehen im Mittelpunkt, aber auch Dehnübungen und Entspannung erweitern den Kursinhalt!</p> <p>Pilates: Das Body & Mind Training - Harmonie von Körper, Geist und Seele – geschmeidige Bewegungen, Kraft und Stärke verspricht diese Trainingsform, die Rumpfstabilität fördert und die Tiefenmuskulatur anspricht.</p>	<p>Yoga ist ein bewährtes Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur werden schonend gestärkt.</p>	<p>Ausdauer</p>	<p>Indoorcycling: Herz-/Kreislauftraining und Förderung des Fettstoffwechsels beim Fahren auf Indoor-Bikes.</p> <p>Aquacycling: Innovatives Herz-/Kreislauftraining und Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Stärkung des Bindegewebes in „Problemzonen“.</p> <p>Step-Aerobic-Falburner: Der Belastungspuls wird während des Kurses auf einem stabilen erhöhten Level gehalten. Verschiedene Choreografien werden durch abwechslungsreiche Musik unterstützt. Bei diesem intensiven Training werden zahlreiche Kalorien verbrannt.</p>	<p>Unsere Öffnungszeiten: Mo - Fr 09.00 - 21.00 Uhr Sa / So / Feiertage 09.00 - 17.00 Uhr kontakt: 02391/6055-15 tel 02391/6055-10 fax fitness@aquamagis.de eMail www.aquamagis.de</p>				
-------------------	--	--	----------------------------------	---	---	-------------------------------------	--	---	-----------------	--	--	--	--	--	--