

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG
	AquaRena		AquaRena		AquaRena		AquaRena		AquaRena		AquaRena
9 - 10 Uhr		9:15 - 10:00 AquaCycling (Wellenbecken)	9:15 - 10:00 Gesunder Rücken	9:15 - 10:00 AquaNordic Walking (Strömungskanal)	9:15 - 10:00 „Bewegter Mann“	9:15 - 10:00 AquaGym Damen (Panoramabad)	<b>NEU!</b> 9:15 - 10:00 RückenFaszien	9:15 - 10:00 AquaJumping (Wellenbecken)	9:00 - 10:00 Pilates		
10 - 11 Uhr	10:00 - 11:00 Yoga	10:15 - 11:00 AquaJumping (Wellenbecken)	10:00 - 11:00 Yoga-Therapie	10:15 - 11:00 AquaCycling (Wellenbecken)		10:15 - 11:00 AquaCycling (Wellenbecken)					10:00 - 10:30 Rücken Kompakt
11 - 12 Uhr		11:15 - 11:45 AquaFitness (Erlebnisfluss)									10:30 - 11:30 BodyForming
12 - 13 Uhr	<b>Alle Aqua-Kurse um 9:15 Uhr und 19:30 Uhr finden auch in den Ferien statt!</b>										
16 - 17 Uhr											
17 - 18 Uhr	<b>NEU!</b> 17:00 - 18:00 FitnessBoxen		17:30 - 18:30 Rücken-Fit		17:15 - 18:00 Urban Dance		17:30 - 18:00 „Sechser-Pack“ Bauch Total		17:30 - 18:00 TRX-Workout		
18 - 19 Uhr	18:00 - 18:45 M.A.X.				18:00 - 18:30 TRX-Workout		18:00 - 18:50 BodyForming		18:00 - 19:30 IronCycling		
19 - 20 Uhr	19:00 - 19:50 Pilates	19:30 - 20:15 AquaNordic Walking (Strömungskanal)	19:00 - 20:00 Aerial-Yoga	19:30 - 20:15 AquaJumping (Wellenbecken)	18:30 - 19:30 IndoorCycling		19:00 - 20:00 Yoga	19:30 - 20:15 AquaCycling (Wellenbecken)	19:30 - 20:30 JumpingFitness		
20 - 21 Uhr					19:30 - 20:30 JumpingFitness						

Level 1	Für Einsteiger
Level 2	Für Fortgeschrittene mit Bewegungserfahrung geeignet.



## Kräftigung & Entspannung

### „Bewegter Mann“:

Ein Kurs für unsere Männer!  
Kräftigungsübungen und Gymnastik stehen im Mittelpunkt, aber auch Dehntechniken und Entspannung erweitern den Kursinhalt.

### Pilates:

Das Body & Mind Training - Harmonie von Körper, Geist und Seele. Diese Trainingsform verspricht Bewegungen, Kraft und Stärke - die Rumpfstabilität wird gefördert und die Tiefenmuskulatur angesprochen.

### Yoga:

Yoga ist ein bewährtes Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur werden schonend gestärkt.

### Aerial-Yoga:

Yoga mal anders!  
Durch ein großes, von der Decke hängendes Tuch, werden die altbekannten Yoga-Asanas von der Erde in die Luft verlagert. Da das eigene Gewicht vom Tuch gehalten wird, ist Aerial-Yoga auch für Anfänger:innen gut geeignet und macht Spaß!

### Yoga-Therapie:

In der Yoga-Therapie stehen die Beschwerden unserer modernen Gesellschaft im Fokus. Durch die gezielte Wahl bewährter Yoga-Techniken werden Beschwerden gemildert, Heilungsprozesse beschleunigt und das Immunsystem gestärkt.

### Rückenfaszien:

Ein Kurs speziell für die Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination der Faszien im Rücken. Das Ziel ist es, Faszien und Muskulatur geschmeidiger und belastbarer zu machen.

## Kräftigung & Ausdauer

### IronCycling = Iron + Cycling:

90 Minuten intensives Kraft- und Ausdauertraining. Das Fahren auf Indoor-Bikes im ständigen Wechsel mit Langhantelworkout bei energiegeladener Musik.

### TRX-Workout:

Das Trainieren an den TRX-Bändern garantiert ein schnelles, effektives und absolut innovatives Ganzkörper-Workout innerhalb einer Gruppe in allen Fitness-Stufen. Das sensationelle TRX-Training erhöht die Muskelausdauer und stärkt den Rumpf.

### Jumping Fitness:

Ein intensives Kraftausdauertraining, das zu energiegeladener Musik auf speziell dafür entwickelten **Trampolinen** ausgeführt wird.

„Macht einfach gute Laune und ist ein super Ganzkörpertraining!“

### M.A.X.:

M.A.X. - Muscle Activity Excellence ist ein 30-minütiges intensives Ganzkörpertraining, bei dem Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert werden. M.A.X. ist sowohl für Männer als auch für Frauen geeignet, die bei einfachen Übungsabläufen kurz und intensiv trainieren möchten. Im Anschluss genießen Sie ein 10-minütiges Entspannungsprogramm.

### BodyForming:

Ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, um den Tag aktiv zu beginnen. Beim BodyForming wird der ganze Körper mit und ohne Zuhilfenahme von verschiedenen Geräten trainiert.

### FitnessBoxen:

FitnessBoxen ist für alle, die sich richtig auspowern und dabei noch etwas Dampf ablassen wollen. Das 60minütige Workout bringt euch sowohl kraft-, als auch ausdauer technisch an eure Grenzen.

## Kräftigung

### Gesunder Rücken/Rücken-Fit:

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.

### „Sechser-Pack“ BauchTotal:

30 Minuten Bauch total! Gezieltes Bauchmuskeltraining für alle, die noch an ihrem „Six Pack“ noch arbeiten möchten.

## Tanz • Fun • Aerobic

### Zumba Gold®:

Die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten.

### Zumba®:

Mit Freunden und Kollegen einen Zumba-Kurs besuchen fühlt sich immer wieder an wie eine Party. 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.

### Urban Dance:

Urban Dance verbindet moderne Tanzstile mit dem Aerobic Training. Zusammen mit Gleichgesinnten, lauter Musik und Tanzschritten aus HipHop, Reggaeton und Latin Dance startet die Dance-Party schon mitten in der Woche.

## Ausdauer

### IndoorCycling:

Herz-/Kreislauftraining und Förderung des Fettstoffwechsels beim Fahren auf hochmodernen TOMAHAWK® IC7 Indoor-Bikes.

## Bewegung im Wasser

### AquaNordicWalking:

AquaNordicWalking 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 Wohlfühlens.

### AquaCycling:

Ein Innovatives Herz-/Kreislauftraining mit Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und Stärkung des Bindegewebes - und das alles sanft und gelenkschonend im Wasser.

### AquaFitness:

AquaFitness ist ein schnelles, effektives, aber schonendes Ganzkörpertraining! In nur 30 Min. werden mit Hilfe des Wasserwiderstandes die Ausdauer sowie die Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit verbessert.

### AquaGym Damen:

Ein Kurs nur für unsere Damen!  
AquaGym ist ein Training mit Musik im brusttiefen Wasser - ideal für jedes Alter. Gelenke, Wirbelsäule und Muskeln werden im Wasser leicht und schmerzfrei bewegt. Der gesamte Bewegungsapparat wird mobilisiert und der Kreislauf stimuliert.

### AquaJumping:

Ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Trampolin-Training unter Wasser. Es werden verschiedene Übungen für Kraft, Koordination und Ausdauer ausgeführt. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und das Bindegewebe gestärkt. Ein Griff am Trampolin sorgt für eine gute Stabilität und Sicherheit.



Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9:00 - 21:00 Uhr  
Sa./So./Feiertage 9:00 - 16:00 Uhr

Gesundheitsstudio Wellcome  
Tel. 0 23 91 / 60 55 - 15  
Mail: [fitness@aquamagis.de](mailto:fitness@aquamagis.de)  
[AquaMagis.de/fitness](https://www.aquamagis.de/fitness)

**Regelmäßig wechselnde Kursangebote - im Wasser & an Land! So wird's nicht langweilig ...**