

	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 (Sportbecken)	9:15 - 10:00 TRX-Workout	9:15 - 10:00 AquaJumping	9:00 - 10:00 Pilates		9:30 - 10:00 „ Sechser-Pack “ BauchTotal	
10 - 11 Uhr	10:00 - 11:00 Yoga	10:15 - 11:00 AquaJumping		10:15 - 11:00 AquaCycling (Wellenbecken)		10:15 - 11:00 AquaCycling (Wellenbecken)	10:00 - 11:00 Zumba Gold®			10:15 - 11:00 AquaCycling (Wellenbecken)	10:00 - 11:00 IndoorCycling	
11 - 12 Uhr		11:15 - 11:45 AquaFitness (Solebecken)									11:00 - 11:30 TRX-Workout	
12 - 13 Uhr				Alle Aqua-Kurse um 9:15 und 19:30 Uhr finden auch in den Ferien statt!								11:30 - 12:30 JumpingFitness
16 - 17 Uhr												
17 - 18 Uhr	17:30 - 18:30 JumpingFitness									17:00 - 17:30 TRX-Workout		
18 - 19 Uhr	18:30 - 19:00 „ Sechser-Pack “ BauchTotal	18:00 - 19:00 Pilates (Kids-Haus)	18:00 - 18:30 TRX-Workout		18:00 - 18:30 TRX-Workout		17:30 - 18:30 STRONG by Zumba	18:00 - 19:00 Yoga (Kids-Haus)	17:30 - 19:00 IronCycling			
			18:30 - 19:30 Rücken-Fit		18:30 - 19:30 IndoorCycling	NEU! 18:30 - 19:15 AquaNordic Walking (Strömungskanal)	18:30 - 20:00 Outdoor Boot-Camp	NEU! 18:15 - 19:00 AquaFun VARIO				
19 - 20 Uhr	19:00 - 19:45 M.A.X.	19:30 - 20:15 AquaNordic Walking (Strömungskanal)	19:45 - 21:00 Yoga		19:30 - 20:30 JumpingFitness	19:30 - 20:15 AquaJumping		19:30 - 20:15 AquaCycling (Wellenbecken)				
20 - 21 Uhr							20:00 - 21:00 IndoorCycling					

Level 1	Für Einsteiger
Level 2	Für Fortgeschrittene mit Bewegungserfahrung geeignet.
Level 3	Interessant für Mitglieder, die sich eine hohe körperliche Belastung wünschen.



Kräftigung

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.

„Sechser-Pack“ BauchTotal:

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

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.

Ausdauer

IndoorCycling:

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

Kräftigung & Ausdauer

IronCycling = Iron + Cycling:

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

BOP:

Bauch - Oberschenkel - Po
Gezieltes Training zur Straffung der Problemzonen.

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.

Outdoor Boot-Camp:

Das Outdoor Boot-Camp-Training fördert die Widerstandskraft und das Durchhaltevermögen und ist für jede Altersgruppe umsetzbar. Die Voraussetzung ist körperliche Gesundheit. Nicht nur Laufen und Springen sind Hauptbestandteil des Outdoor Boot-Camps, sondern auch der Einsatz von Zusatzgeräten und Zirkeltraining. Neben der eigentlichen körperlichen Fitness sind auch Kameradschaft und Teamgeist von großer Wichtigkeit.

Bewegung im Wasser

AquaFun VARIO:

AquaFun VARIO ist eine bunte Mischung aus verschiedenen Wasser-Angeboten. Von **AquaGymnastik** mit verschiedenen Geräten bis hin zu **AquaNordicWalking** oder **AquaJumping** ist alles dabei.

Das gelenkschonende Training im Wasser ist sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet.

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:

Innovatives Herz-/Kreislaftraining und Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur sowie Stärkung des Bindegewebes in „Problemzonen“.

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.

Tanz • Fun • Aerobic

Zumba Gold®:

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

STRONG by Zumba:

STRONG by Zumba ist ein intensives Ganzkörper-Workout zu motivierender Originalmusik. Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining durch explosive, isometrische Bewegungen und Kickbox-Elemente.



Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9:00 - 21:00 Uhr
Sa./So./Feiertage 9:00 - 17:00 Uhr

Kontakt:

Gesundheitsstudio Wellcome
Tel. 0 23 91 / 60 55 - 15
Fax 0 23 91 / 60 55 - 10
Mail: fitness@aquamagis.de
AquaMagis.de/fitnesswelt

facebook.de/gesundheitsstudio.wellcome