radius Fitnesskurse im Überblick

Kräftigung

Bauchkiller
Ran an die Polster. Rücken Sie Ihrem Bauch zu Leibe und trainieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur. Zusätzlich funktioniert die Stabilität in der Körpermitte als Basis für einen gesunden Rücken.

GRAVITY™ Group Fitness GRAVITY Exklusiv bei radius
Dieser Kurs bietet effektives und effizientes Ganzkörpertraining. Jeder Teilnehmer trainiert auf seinem individuellen Widerstandsniveau, während er die Herausforderung aber auch die Gruppendynamik genießt.

Rückenfit
Ein effektives und abwechslungsreiches Rumpfmuskeltraining. Sie verbessern Ihre Flexibilität und Haltung, damit wird die Stabilität der Körpermitte gefördert.

Body & Mind

Hatha Yoga
Hatha Yoga ist eine Kombination aus physischen Übungen, Atemübungen, Konzentrationsübungen sowie Entspannung. Es wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele und ist für jedes Alter geeignet.

Pilates
Das ganzheitliche Pilates-Training integriert Bewegung, Atmung und mentale Kontrolle. Sie steigern Ihre Kraftausdauer, verbessern Ihre Flexibilität und Ihre Haltung. Die Stabilität der Körpermitte und der Wirbelsäule wird gefordert.

Power-Vinyasa-Yoga
Im Mittelpunkt dieser Hatha-Yogaform steht die fließende Abfolge von Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit der Atmung (Pranayama). Dieser Bewegungsfluss ermöglicht ein ausgewogenes Workout und führt zu geistiger Klarheit. Diese Yogaform ist kraftvoll und dynamisch. Die Übungen geben Kraft, lösen körperliche und emotionale Blockaden, beruhigen den Geist und öffnen das Herz.

Ausdauer im radius pulsgesteuert

STUDIO PREMIUM · POLAR LISTEN TO YOUR BODY

Cycle Well
Pulskontrolliertes Ausdauertraining auf speziellen Fahrrädern, mit bequemem Sattel und einem Lenker, der ein aufrechtes Sitzen ermöglicht. Durch die halbstündige Einstiegsmöglichkeit geeignet als Aufwärmtraining. Cycle Well verschafft als gruppendynamischer Ausdauerkurs allen Teilnehmern verschiedener Trainingsniveaus ein gemeinsames Cycling-Erlebnis.

Guten Morgen Indoor Cycling Start in den Tag
Beginnen Sie Ihren Tag mit Sport. Die körperliche Leistung am Morgen kurbelt Ihren Stoffwechsel an, verbrennt überflüssige Pfunde und setzt Energien frei, die Sie für einen erfolgreichen Tag benötigen. Musik, abwechslungsreiche Parcours und Spaß in der Gruppe sind garantiert.

Indoor Cycling TOMAHAWK
Mit viel Spaß in der Gruppe die Ausdauer trainieren. Eine individuelle Dosierung des Widerstandes ermöglicht Ihnen, an Ihren aktuellen Leistungsstand angepasst zu trainieren und die Intensität selbst zu bestimmen.
Für ambitionierte Ausdauersportler eignet sich der Kurs Indoor Cycling Long distance.

GRAVITY™ GRAVITY Exklusiv bei radius

GRAVITY™ PT (Personal Training)
Wenn Sie auf der Suche nach einer intensiven persönlichen Betreuung rund um das Thema Gesundheit und Fitness sind, finden Sie mit dem Personaltraining genau das Richtige. Ihr persönlicher Trainer begleitet Sie bei Ihren sportlichen Aktivitäten. Trainieren Sie mit besonderer Motivation.

GRAVITY™ PT (Personal Training)/KGG
Training in der Kleingruppe (3 – 4 Teilnehmer) zur Verbesserung der Funktion und Belastbarkeit des Bewegungsapparates. Sie erlernen mit dem Trainer/Therapeuten gezielte Übungen und bauen somit Ihren spezifischen Trainingsplan auf.

Ausdauer & Kräftigung

Dance4Fun Neu
Lass Dich mitreißen! Mit fetziger Musik werden klassische Aerobicschritte durch Dance Moves aus Jazz, Latin und House zu einfachen Choreographiesequenzen zusammengeführt. Spaß ist garantiert, nebenbei schmelzen die Hüftpolster!

Fit Mix
Fitnesstraining mit Kraft-, Ausdauer- und Dehnelementen. Eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen. Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch spezielle Kräftigungsübungen trainiert. Ebenso gehören Rückentraining, Dehnungs- und Entspannungsübungen dazu.

Step & Co.
Herzkreislauf-Training auf Steps. Leichte Choreographie mit dem Ziel der Ausdauer- und Koordinationsschulung. Straffung der Beine und Gesäßmuskulatur, ebenso gehören spezielle Kräftigungsübungen zur Stärkung von Bauch und Rücken dazu.

Funktionelles Training – FT Zirkel
Das moderne Sensomotoriktraining für alle. Zirkeltraining ist wieder „in“ und Funktionelles Training (FT-Zirkel DTB powered by TOGU®) eine attraktive Trainingsform. Das Konzept des Funktionellen Zirkeltrainings basiert auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft und vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Core-Training und sensomotorisches Training.

Unsere radius Gesundheitskurse im Überblick

Bitte melden Sie sich für folgende Kursreihen im radius an, die Zahlung erfolgt bei Anmeldung:

Herzkreislauf-Training
Ausdauertraining verbessert nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden, sondern spielt auch in der Vorbeugung von degenerativen Herz-Kreislauferkrankungen und bei der Stärkung des Immunsystems eine entscheidende Rolle. Sie stärken präventiv Ihr Herz und Ihren Kreislauf!
8 x | 99,– Euro | André Letzner | KW 5 – 12
Rita Hafner | KW 6 – 13
radius Mitglieder zahlen die Hälfte

radius Knie- & Hüftschule
Steigern Sie Ihre Lebensqualität durch Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kraft im arthrotischen oder bereits operativ versorgten Gelenk.
8 x | 99,– Euro | Esther Kaim | KW 5 – 12
radius Mitglieder zahlen die Hälfte

Wirbelsäulen-Training
Für einen gesunden Rücken brauchen Sie gute Muskeln. In dieser Stunde lernen Sie die Rücken- und Bauchmuskeln funktionell zu trainieren, die Wirbelsäule stabilisieren und die Beweglichkeit zu fördern.
8 x | 99,– Euro | Nadine Grösch | KW 5 – 12
Tobias Jung | KW 6 – 13
radius Mitglieder zahlen die Hälfte

Kraftausdauer Mix
Für jeden geeignet. Dieses trendige Total-Body-Workout mit Ganzkörpertraining und Entspannungseffekt. Sie erhalten ein optimales Kraftausdauertraining, ob durch die Hin- und Herbewegung der Shake it’s, mit dem Staby (Schwungstab) oder weiteren Kleingeräten.

Langhantel Workout
Ein abwechslungsreiches, rhythmisches Kraftausdauertraining mit der Langhantel für Frauen und Männer. Durch das individuelle Auflegen der Gewichte trainieren Sie den gesamten Körper an Ihren Leistungsstand angepasst.

Rudern
Fit werden, alle Hauptmuskelgruppen trainieren, dabei die Gelenke schonen und noch das Körpergewicht um das ein oder andere Gramm reduzieren. Der individuelle Rhythmus führt beim Indoor Rowing in kürzester Zeit zu einer Verbesserung der Ausdauer und der Muskelkraft.

radius für deine Gesundheit

Kurse über Kooperationspartner

AOK Fit Mix
KW 9 – 16 | 8 x

AOK GRAVITY™
KW 9 – 17 | 8 x

AOK Pilates
KW 9 – 17,19 – 27 | 8 x

AOK Rückentraining
Beginn KW 9 + 15 + 16 | 5 x

AOK Schonwalking
Beginn KW 15 – 22 | 8 x

AOK Schongymnastik
Beginn KW 10 – 18 | 6 x

Anmeldung über AOK

TK Fitness Spezial
KW 4 – 13 | 10 x

TK Rücken Plus
KW 4 – 13 | 10 x

TK Versicherte:
Eigenanteil 16,60 Euro
Fremdversicherte 82,– Euro

Anmeldung über TK online oder radius – Zahlung erfolgt bei Anmeldung.

Gönnen Sie sich nach dem Kurs Wohlfühlbehandlung, Kosmetik, Sauna

radius für deine Gesundheit

radius für deine Gesundheit

Ihr Wohlbefinden steht auch in unserer Wellness- und Saunalandschaft im Mittelpunkt

Belohnen Sie sich nach Ihrem Kurs mit einem Saunagang und entspannen Sie sich mit einer Wohlfühl- oder Kosmetikbehandlung. Tanken Sie neue Lebensenergie.
Unsere Wohlfühlbar lädt Sie zu verschiedenen Leckereien ein.

Wintertarif
Saunatageseintritt **12,– Euro** | Früh- und Abendtarif **9,– Euro**
Saunaöffnungszeiten
Mo. – Sa. 10.00 – 23.00 Uhr | So. 10.00 – 22.00 Uhr

Öffnungszeiten
Winterzeit von 01. Oktober – 31. März 2012

Mo. bis Fr.	7.00 – 23.00 Uhr
Sa.	8.00 – 23.00 Uhr
So. und Feiertag	9.00 – 22.00 Uhr

Feiertags finden keine Kurse statt

Kostenlose Kinderbetreuung

Mo. bis Fr.	8.30 – 11.30 Uhr
So.	9.30 – 12.00 Uhr

radius Ravensburg · Georgstr. 24 · Telefon 0751 366 399-10
info@radius-ravensburg.de · www.radius-ravensburg.de

radius für deine Gesundheit

Kursplan
Winter 2012

3 x kostenlos schnuppern!

Therapie · Fitness · Wellness · Fit im Job

radius Kursplan Winter 2012 gültig 01.01. – 31.03.2012

radius für deine Gesundheit

Kostenlose Kinderbetreuung

Montag

Kursraum 1	Kurshalle	Kursraum 2
		07.00–08.00 GRAVITY™ PT/KGG – Anna Günther, Rahel Reck
08.30–11.30 Kostenlose Kinderbetreuung	08.00–09.00 Cycle Well* – Nadine Grösch, Berit Diel	
	09.00–10.00 Kraftausdauer Mix – Yvonne Wetzel	09.00–10.00 GRAVITY™ PT/KGG – Volker Miller
	10.00–11.00 Power-Vinyasa-Yoga – Tina Feil	
	12.00–13.00 Arkade e.V. arkade – Carola Schneider	
	16.00–17.00 Andritz Rückenfit – KW 6-17, Rita Hafner	16.00–17.00 AOK Schon-gymnastik – KW 10-18 Neu, Tobias Jung
17.30–18.30 AOK Pilates – KW 9-17 | 19-27, Ulrike Fiedler	17.00–18.00 Andritz Rückenfit – KW 6-17, Rita Hafner	17.00–18.00 GRAVITY™ PT/KGG – Susanne Fütterling
	18.00–19.00 Mercedes Benz – Rita Hafner	18.00–19.00 GRAVITY™ PT/KGG – Devid Trenkwalder
	19.00–20.00 Fit Mix mit Step & Co. – Rita Hafner	19.00–20.00 Langhantel Workout – Gerry Pickl
Ruheraum Wellness	20.00–21.30 Indoor Cycling long distance* – Gerry Pickl	20.00–21.00 GRAVITY™ Group Fitness* – Rita Hafner

Dienstag

Kursraum 1	Kurshalle	Kursraum 2
07.30–08.30 AOK Rückentraining – KW 9-13, Larissa Doderer; KW 16-21, Esther Kaim		
08.30–11.30 Kostenlose Kinderbetreuung	08.00–09.00 radius Knie- & Hüftschule – KW 5-12, Esther Kaim	08.00–09.00 GRAVITY™ PT/KGG – Silke Birk
	09.00–10.00 Fit Mix – Sibylle Thoma	
	10.00–11.00 Rückenfit – Sibylle Thoma	
17.00–18.30 TK Rücken plus – KW 4-13, Pamela Denzel		
		17.00–18.00 AOK GRAVITY™ – KW 21-28, Berit Diel Neu
18.30–19.30 Hatha Yoga – Ariane Vees	18.00–19.00 Schneider Personal- u. Über-setzungsservice – Claudia Matajic	18.00–19.00 GRAVITY™ PT/KGG – Volker Miller
	19.00–20.00 Indoor Cycling* – Yvonne Wetzel	19.00–20.00 GRAVITY™ PT/KGG – Patricia Ibele
Ruheraum Wellness	20.00–21.00 Kraftausdauer Mix – Yvonne Wetzel	20.00–21.00 Rudern* – Eva Hartmann

Mittwoch

Kursraum 1	Kurshalle	Kursraum 2
	07.00–08.00 Start in den Tag – Guten Morgen Indoor Cycling* – Carola Schneider	07.00–08.00 GRAVITY™ PT/KGG – Anna Günther, Rahel Reck
08.30–11.30 Kostenlose Kinderbetreuung	08.00–09.00 Wirbelsäulen-Training – KW 6-13, Rita Hafner	
	09.00–10.00 Step & Co. – Rita Hafner	09.00–10.00 GRAVITY™ PT/KGG – Volker Miller
	10.00–11.00 Herzkreislauf-Training – KW 6-13, Tobias Jung	10.00–10.30 GRAVITY™ Group Fitness* – Rita Hafner
16.30–17.30 AOK Pilates – KW 9-16 | 17-24, Nadine Grösch		
17.30–18.30 AOK Fit Mix – KW 9-16, André Letzner		17.00–18.00 GRAVITY™ PT/KGG – Susanne Fütterling
	18.00–19.00 Indoor Cycling* – Ulrike Fiedler Neu	18.00–19.00 GRAVITY™ PT/KGG – Devid Trenkwalder
19.00–23.00 Damensauna		
Ruheraum Wellness	19.00–20.00 Bauchkiller – Ulrike Fiedler	19.00–20.00 TC Damen – André Letzner
Ruheraum Wellness	20.00–21.00 Power-Vinyasa-Yoga – Tina Feil Neu	20.00–21.00 GRAVITY™ Group Fitness* – André Letzner

Donnerstag

Kursraum 1	Kurshalle	Kursraum 2
07.30–08.30 AOK Rückentraining – KW 9-13, Nadine Grösch; KW 15-19, Larissa Doderer		
08.30–11.30 Kostenlose Kinderbetreuung	08.30–09.30 Cycle Well* – Esther Kaim	08.00–09.00 GRAVITY™ PT/KGG – Silke Birk
	09.30–10.30 Pilates – Tanja Ade	
	10.30–11.30 Funktionelles Training FT-Zirkel – Tanja Ade	
	16.30–17.30 AOK Schon-walking – KW 15-22, Katharina Sust Neu	
17.30–18.30 AOK Rückentraining – KW 9-13, Katharina Sust; KW 15-19, Tobias Jung	17.00–18.00 Arkade e.V. arkade – Carola Schneider	
18.30–19.30 Pilates – Tanja Ade	18.00–19.00 Kolping Bildungswerk Rückenfit – Carola Schneider	18.00–19.00 GRAVITY™ PT/KGG – Volker Miller
19.30–20.30 Dance4Fun – Tanja Ade Neu	19.00–20.00 TC Herren – Carola Schneider	19.00–20.00 GRAVITY™ PT/KGG – Patricia Ibele
Ruheraum Wellness	20.00–21.00 Indoor Cycling* – Sportklinik & Friends – Yvonne Wetzel	20.00–21.00 GRAVITY™ PT/KGG – Tobias Jung

Freitag

Kursraum 1	Kurshalle	Kursraum 2
	07.00–08.00 Neu – Guten Morgen Indoor Cycling* – R. Hafner | G. Hagen	
08.30–11.30 Kostenlose Kinderbetreuung	08.00–09.00 Cycle Well* – Rita Hafner	
	09.00–10.00 Fit Mix – Rita Hafner	
	10.00–11.00 Hatha Yoga – Ariane Vees	10.00–10.30 GRAVITY™ Group Fitness* – Rita Hafner
	16.00–17.00 Adolf Aich Bildungswerk Indoor Cycling	
17.30–18.30 Wirbelsäulen-Training – KW 5-12, André Letzner	17.00–18.00 Herzkreislauf-Training – KW 5-12, Nadine Grösch	17.00–18.00 AOK GRAVITY™ – KW 9-17, Carola Schneider
18.30–20.00 TK Fitness Spezial – KW 4-13, André Letzner	18.00–19.00 Langhantel Workout – Carola Schneider	
	19.00–20.00 Indoor Cycling* – Carola Schneider	
Ruheraum Wellness	20.00–21.00 Move – bis KW 8, Carola Schneider	20.00–23.00 Tanzgruppe – James Readon

Sonntag

Kursraum 1	Kurshalle	Kursraum 2
09.30–12.00 Kostenlose Kinderbetreuung	09.30–10.30 Indoor Cycling* – Eva Hartmann, Carola Schneider	
	10.30–11.30 Bauchkiller – Martina Bartos, Karoline Moller	10.30–11.30 GRAVITY™ Group Fitness* – Eva Hartmann, Carola Schneider

Erklärungen zum Kursplan

- Fitnesskurse: Für alle Ticket-Besitzer kostenlos nutzbar. Einstieg jederzeit möglich.
- Gesundheitskurse: Geschlossene Kursreihen. Verbindliche Anmeldung für die gesamte Kursreihe erforderlich.
- Kurse über Kooperationspartner: Beginn und Anmeldung siehe Rückseite.
- Firmenkurse im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Kurse zur Förderung eines gesunden Herzkreislauf-Systems
- Kurse Body & Mind

* Für GRAVITY™, Indoor Cycling und Rudern werden aufgrund des begrenzten Kontingents frühestens 30 min. vor Kursbeginn „Eintrittskarten" am Office ausgegeben.

An Feiertagen finden keine Kurse statt. | Änderungen vorbehalten.

TOMAHAWK

GRAVITY

STUDIO PREMIUM

POLAR LISTEN TO YOUR BODY