

Montag				Dienstag				Mittwoch			
Kurshalle	Kurs OG	Kurs EG	Fitness	Kurshalle	Kurs OG	Kurs EG	Fitness	Kurshalle	Kurs OG	Kurs EG	Fitness
7.00 — 7.45 Vinyasa Yoga Tina Feil				7.00 — 7.45 Indoor Cycling Achim Spahlinger				7.00 — 7.45 Indoor Cycling Achim Spahlinger			
			8.15 — 8.30 radius express		8.30 — 9.15 Yoga+ Ariane Vees						
9.00 — 9.45 Pilates Tina Feil				9.30 — 10.15 Rückenfit Wencke Kern			9.15 — 9.30 radius express	9.00 — 9.45 Step Rita Hafner			9.15 — 9.30 radius express
								10.00 — 10.45 BODYART Rita Hafner			
18.00 — 18.45 Indoor Cycling Basic Andre Letzner	17.45 — 18.30 Body Styling Dana Gaudszun		18.00 — 18.15 radius express	18.00 — 18.45 Fit33 Simon Barg	17.45 — 18.30 BODYART Power Eva Hartmann			18.00 — 18.45 Indoor Cycling Leonie Schweitzer	17.30 — 18.30 MamaWORKOUT für Mütter		
19.00 — 19.45 Langhantel Andre Letzner	18.45 — 19.30 FunTone® Dana Gaudszun		18.30 — 19.15 X-Works Julia Dobers	19.00 — 19.45 Indoor Cycling Power Andi Vogt	18.45 — 19.30 BODYART Eva Hartmann		18.45 — 19.00 radius express	19.00 — 19.45 Functional Fitness Team radius	18.45 — 19.30 Rückenfit Melanie Haller		19.00 — 19.15 radius express
20.00 — 20.45 Indoor Cycling KP Boneberger									19.45 — 20.30 Yoga Melanie Haller		

Donnerstag				Freitag		Samstag		Sonntag	
Kurshalle	Kurs OG	Kurs EG	Fitness	Kurshalle	Fitness	Kurshalle	Fitness	Kurshalle	Fitness
				7.00 — 7.45 Vinyasa Yoga Claudia Fuchs					
8.30 — 9.15 Indoor Cycling Basic Rita Hafner			8.15 — 8.30 radius express	8.00 — 8.45 Indoor Cycling Basic Rita Hafner					
9.30 — 10.15 Rückenfit Wencke Kern				9.00 — 9.45 Power Workout Rita Hafner	9.15 — 9.30 radius express			9.30 — 10.15 Functional Fitness Team radius	
				10.00 — 11.15 Hatha Yoga Ariane Vees		15.00 — 16.15 Indoor Cycling LD (Nov. 20 bis Feb. 21)		10.30 — 11.15 Indoor Cycling Team radius	10.30 — 10.45 radius express
17.00 — 17.45 BODYART Nicole Weiss	17.00 — 18.00 MamaWORKOUT mit Babybauch				17.30 — 17.45 radius express		17.15 — 17.30 radius express		
18.00 — 18.45 Power Workout Sandra Reichle			18.30 — 18.45 radius express	18.00 — 18.45 Langhantel Andre Letzner					
19.00 — 19.45 Indoor Cycling Achim Spahlinger	19.30 — 20.00 Mobility Svenja Fuß		18.30 — 19.15 Outdoor X-Works Svenja Fuß	19.00 — 19.45 Indoor Cycling Andre Letzner					

Fitness Kurse Für alle Ticket- und 10er-Karten Besitzer kostenlos nutzbar. Einstieg jederzeit möglich.
 Firmenkurs/Präventionskurs Geschlossener Kurs
 radius express

KURSPLAN Winter 2020

01.10. – 31.12.2020

jetzt halt anders.

Öffnungszeiten Fitnessbereich
 (genannter Zeitraum)
 Mo–Fr 07.00 bis 21.00 Uhr
 Sa 14.00 bis 19.00 Uhr
 So 09.30 bis 14.00 Uhr

Achtung:
 Für alle Fitnesskurse werden aufgrund begrenzter Teilnehmeranzahl (Raum oben 10 Teilnehmer und Halle 20 Teilnehmer) frühestens 30 min vor Kursbeginn Karten am Office ausgegeben.

BODY & MIND

Vinyasa Yoga

Dynamische Bewegungen werden fließend miteinander verbunden und über gehaltene Positionen wird die Körperwahrnehmung geschult. Yoga ist die Verabredung und Begegnung mit Dir selbst.

Hatha Yoga

Yoga fördert die Einheit von Körper und Geist. Entspannungs-, Atem- und Kräftigungsübungen fördern Ruhe und Ausgeglichenheit.

Yoga

Die verschiedenen Asanas werden hier dynamisch miteinander verbunden. Dadurch entsteht ein stark erwärmender Bewegungsfluss, wobei jede Asana ohne Unterbrechung in eine nächste gleitet, synchron begleitet von der Einatmung und Ausatmung. Die Bewegungssequenzen helfen, die eigene Kraft in Fluss zu bringen. Den Abschluss bildet auch hier eine Entspannungseinheit, die Körper und Geist vollständig zur Ruhe bringt.

Yoga+

Yoga für Menschen jeden Alters, besonders für ältere Menschen, die – mit Rücksicht auf die persönlichen Grenzen – dem Körper durch sanfte Bewegungen etwas Gutes tun und den Atem vertiefen möchten. Yoga ist in besonderer Weise geeignet, wenn man keine sportlichen Höchstleistungen erbringen, sondern dem Körper Zuwendung schenken und Ruhe im Geist finden möchte. Es werden Atem- und Bewegungsübungen auf oder mit dem Stuhl angeleitet.

Pilates

Das sanfte Workout auf der Matte kombiniert Atmung, Kraft, Koordination und Dehnung in harmonisch fließenden Bewegungen. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf der Kräftigung des Rumpfes als Körpermittelpunkt.

BODYART®

Das Training setzt den Schwerpunkt auf die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden.

BODYART POWER®

BODYART Power ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Training für Körper, Geist und Seele. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf, Stabilität, Koordination und Atmung. Es ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders.

BEWEGLICHKEIT

Mobility

Mit Dehnübungen und Faszienrolle gegen Unbeweglichkeit und Verspannungen: Ein effektives Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper an der frischen Luft. Perfekt als Trainingsausklang und zur Regeneration. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im oberen Kursraum statt.

KRAFTAUSDAUER

Step

Step Aerobic ist ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Beine und Po werden wirkungsvoll gekräftigt.

Functional Fitness

Entdecken Sie Ihren Körper als wichtigstes Trainingsmittel. Der Einsatz von Medizinbällen, Hanteln & Co. macht das Training mit dem eigenen Körpergewicht zur perfekten Kombination aus Kraft und Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit.

Functional X-Works OUTDOOR

Raus jetzt! Unser funktionelles Intensivtraining findet bei jedem Wetter draußen statt und überrascht mit abwechslungsreichen Workouts. Attraktive Geräte wie Kettlebells, Rope & Co. sorgen für immer neue Reize.

Langhantel Workout

Entdecken Sie unser intensives Kraftausdauer-Power-Programm! Durch das individuelle Auflegen der Gewichte trainieren Sie angepasst an Ihrem eigenen Trainingszustand.

Body Styling

Ein vielseitiges Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Hilfsmitteln wie Kleinhanteln, Tubes, Balance Pad oder Step helfen dabei die Intensität zu variieren.

Rückenfit

Ein vielseitiges Workout zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen möchten.

Power Workout

Erleben Sie ein athletisches Full-Power-Training! Bei intensiven Ganzkörperübungen kommt jede Muskelgruppe voll auf ihre Kosten. Eine Stunde, die Ihnen alles abverlangt!

AUSDAUER

Indoor Cycling Basic

Herzfrequenz- und wattorientiertes Training auf dem Cycling-Rad! Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, die ihre Grundlagenausdauer verbessern, ihre Fitness steigern und dabei ihren Fettstoffwechsel aktivieren wollen.

Indoor Cycling Power

Guten Morgen Indoor Cycling

Radfahren in der Gruppe mit motivierender Musik. Eine Stunde voller Abwechslung. Hierbei schwinden die Pfunde... der Schweiß läuft...! Mit Pulskontrolle, Wattmessung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr kein Problem.

PRÄVENTIONSKURSE (nach § SGB V)

Diese Kurse sind nach § 20 SGB V zertifizierte Präventionskurse. In der Regel wird eine Kursreihe von allen Krankenkassen einmalig pro Jahr bezuschusst.

MamaWORKOUT für Mütter

Fit, vital und entspannt – wieder richtig in Form kommen! Das erfolgreiche MamaWORKOUT-Konzept vereint Stabilität, Kraft und Entspannung sowie Infos rund um den Körper nach der Geburt. Die Körpermitte steht im Fokus dieses Kurses, der junge Mütter fit für den Alltag mit Kind und den eigenen Sport macht. Auch Frauen, bei denen die Geburt schon länger zurückliegt, können von den Übungen profitieren.

Termine auf Anfrage oder auf unserer Homepage.

MamaWORKOUT Babybauch

Fit und aktiv mit Babybauch - egal, in welcher Schwangerschaftswoche! Die Schwangerschaft stellt den Körper vor neue Herausforderungen. Das erfolgreiche MamaWORKOUT-Konzept vereint Beweglichkeit, Kraft und Entspannung in einem auf die Gesundheit und Fitness von Mutter und Kind ausgerichteten Ganzkörpertraining. Informationen rund um den Körper in der Schwangerschaft gehören ebenso dazu, wie Spaß an der Bewegung und ein anspruchsvolles Workout, das weder unter- noch überfordert.

Termine auf Anfrage oder auf unserer Homepage.