









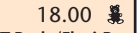


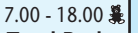




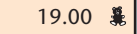













# Kurs-Plan

Raum 1

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2	SSC 1	SSC 2
9.00 Hot Iron Natasa (E)	9.00-10.00  Flexi-Bar/XCo Barbara (E)	8.00 Step Natasa (M)	9.30 - 10.30 Pilates Natasa (E-M)	9.00 BBP Natasa (E)	9.00 - 10.00  Tina (E-M)	8.00 Body Balance Natasa (E)	9.30 - 10.30 Flexi-Bar/XCo Michael (E-M)	9.00 Step Natasa (M)	9.00 - 10.00 Total Body Tina (E)	10.00 Move Petra (F)	9.30 - 10.45 Yoga Handan (E)		
11.00  Wirbelsäule Roman (E)	10.00 - 10.30  Bauch+Wirbelsäule Barbara (E)	9.00 Wirbelsäule Werner (E)		10.00  Step Kassandra (E)	10.00 - 10.45  Step Tina (E)	10.00  Yogalates Simon (F)		10.00  Hot Iron Arno (E)	10.00 - 10.30 Wirbelsäule Tina (E-M)	11.00 Step Petra (F)		10.30 - 11.30  Total Body Birgit (E-M)	
16.00 Pilates Natasa (E)	17.00 - 18.00  Thomas (E-M)	16.30 BBP Natasa (E)	17.30 - 18.15 Flexi-Bar/XCo Marc (E)	18.00  T-Body/Flexi-Bar Fabian (M)	17.30 - 18.30  Werner (E-M)	18.00 Pump Stella (E-M)	18.00 - 18.20 Bauch Thomas	17.00  BBP Arno (E)	17.00 - 18.00  Total Body Thomas (E-M)		17.15 - 18.15  Tina (E-M)		17.15 - 18.15  Sabine (E-M)
17.30  Total Body Petra (E)	18.45 - 19.30  Pilates Renate (E-M)	17.30 Wirbelsäule Petra (E)	18.15 - 19.00 Move Marc (E-M)	19.00  Step Dance Fabian (F)	18.30 - 19.15  Step Fat-Burner Werner (E-M)		18.30 - 19.30  Thomas (E-M)	18.00  WoYo Arno (E)	18.00 - 19.00  Step Petra (M-F)				
18.30  Step Petra (F)	19.10 - 19.30  Bauch Thomas	18.30 Total Body Pepi (E)	19.00 - 20.00  Mike (M-F)		19.15 - 20.00  Flexi-Bar/X-Co Holger (M-F)		19.30 - 20.30 Tae Bo Pepi (E-F)		19.00 - 20.00  Sabine (E-M)				
19.30 Wirbelsäule Petra (E)	19.30 - 20.30 Step Fat-Burner Renate (E)	19.30 Tae Bo Pepi (E)			20.00 - 21.00 Yoga Handan (M-F)								

 **Kinderbetreuungszeiten:** SSC 1 Mo/Mi/Fr 9.00 - 12.15 Uhr · Di/Do 9.45 - 12.30 Uhr · So 9.00 - 13.00 Uhr · Mo/Mi 17.15 - 19.45 Uhr · SSC 2 Mo/Mi 8.45 - 12.00 Uhr · Mo/Mi/Fr 17.00 - 20.00 Uhr · So 10.00 - 13.00 Uhr

Raum 2

12.15 Cycling Roman (E-F)		11.00 Cycling Werner (E)			7.30 - 8.30 Cycling Tina (E-M)								
	18.00 - 19.00 Cycling Thomas (E-F)		20.00 - 21.00 Cycling Mike (E-M)	19.00 Powercycling Alex (F)	18.30 - 19.30 Cycling Anette (E-F)		19.30 - 20.30 Cycling Thomas (E-F)		18.00 - 19.00  Cycling Sabine (E-F)		18.30 - 19.30 Cycling Tina (E-F)		18.15 - 19.15 Cycling Sabine (E-F)

## Herz-Kreislauf-Training (Cardio-Training)

Die großen Muskeln des Körpers sind kontinuierlich in Bewegung. Die Blutversorgung wird verbessert, die Sauerstoffversorgung der Zellen wird optimiert. Das Herz - unser wichtigster Muskel - wird gestärkt. Das Risiko einer Arterienverstopfung, die zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt führen kann, wird reduziert. Der Stoffwechsel insbesondere die Fettverbrennung wird angeregt. Ein Muss für alle, die gezielt abnehmen wollen.

Hier purzeln die Pfunde!

### Move

Unser Name für den Klassiker "Aerobic". Ausdauertraining mit unkomplizierten Schrittkombinationen. Je nach Schwierigkeitsgrad (E, M, F), erhöht sich auch die Anforderung an die koordinativen Fähigkeiten (Choreographie!) und die Intensität des Kurses.

### Step

Ausdauertraining mit dem Step, einem höhenverstellbaren kleinem Podium. Das Auf- und Absteigen erhöht den Kalorienverbrauch und fördert die Fettverbrennung. Je nach Schwierigkeitsgrad (E, M, F), erhöht sich die Anforderung an die koordinativen Fähigkeiten (Choreographie!) und die Intensität des Kurses.

### Tae Bo

Angelehnt an das Fitnessstraining von Boxern und Kampfsportlern. Ein schweißtreibendes Powertraining mit Box- und Kickelementen, die sowohl unter dem sportlich-fitness-orientierten, als auch unter einem kämpferischem Aspekt durchgeführt werden. Achtung: Hoher Kalorienverbrauch! Keine tänzerischen Fähigkeiten gefordert! Tae Bo ist als Training für alle Stadiomitglieder geeignet, auch für jene, die dem Kursbereich eher skeptisch gegenüber stehen.

### Cycling

Für Rad-Freunde ist dies die optimale Calorie-Burner-Stunde! Auf stationären Indoor Cycles werden zu schwungvoller Musik Bergfahren und Rennstrecken simuliert, aber auch aktive Erholungspausen fehlen nicht. Geeignet für alle Fitness-Levels, Einsteiger bis Radprofi. Den Widerstand bestimmt jeder für sich selbst.

### Dance

Eine tänzerische Stunde! Viel Choreographie (wie auf den Videoclips von MTV) zu aktuellen Hits. Für alle, die sich zu mitreißender Musik so richtig austoben wollen.

### Ski Gym

Die optimale Vorbereitung für die Wintersaison, Skifahren und Snowboarden. Mix aus Muskelausdauer und Cardiotraining.

## Figur-Training (Muskel-Definition)

Durch gezielte Übungen mit Kleingeräten wie Hanteln, Gummibänder, XCo oder dem Flexibar, werden die verschiedenen Körperpartien einzeln gestärkt und die Problemzonen wegtrainiert. Ein Muss für alle, die Verletzungen im Alltag vorbeugen und ihren Körper formen wollen.

Gewebestraffung!

### LA MOTIVATION CLUB BODYPUMP

Das Original aus New Zealand und: "the fastest way to a new body!" Muskel-Ausdauertraining mit einer Langhantelstange und variablen Gewichten. Diese unkomplizierte und effektive Trainingsform zu cooler Musik kräftigt und definiert die Muskulatur des gesamten Körpers. Optimales Grundlagentraining, für Einsteiger gut geeignet, Männer und Frauen gleichermaßen

### Hot Iron

Ist die deutsche Version von BodyPump.

### Total Body

Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Problemzonen werden systematisch wegtrainiert. Optimal für Gewebestraffung und sehr gut geeignet für Einsteiger.

### Bauch

Konzentriertes Training für die Bauchmuskulatur. Six-Pack garantiert.

### Wirbels. (= Wirbelsäulengymnastik)

Im Fokus steht die Haltungsmuskulatur des Rumpfes, (Rücken, Bauch, Schulter, Nacken), die Beweglichkeit und Stabilisierung der Wirbelsäule und eine gesunde Haltung.

### Flexi-Bar / XCo

Flexi-Bar und XCo sind Spezialgeräte für die Stärkung von Rücken und Bauch, das Training der Tiefenmuskulatur und die Stabilisierung der Gelenke. Kraft- und Ausdauertraining werden hier miteinander verbunden und eine gesunde Körperspannung geschult. Hoher Kalorienverbrauch und doch nicht allzu schweißtreibend. Sensationell und für Jedermann/-Frau geeignet.

### BBP

Steht für Bauch, Beine, Po. Drei Muskelgruppen auf einen Streich!

### Zirkel

Der Keiser-Zirkel garantiert einen hohen Kalorienverbrauch und einen hohen Toning-Effekt bei geringem Zeitaufwand. Die Durchführung dauert nur ca. 15 Minuten. Auf jedem Gerät im Zirkel ist eine Trainingseinheit (1 Satz) zu absolvieren. Ampel Grün = Trainieren. Ampel Rot = Gerätewechsel. Der Widerstand ist gemäß Fitnesslevel und Tagesform einzustellen. Der Widerstand kann während der Durchführung ganz einfach per Knopfdruck verstellt werden. Zu ausgeschrieben Zeiten führt ein Trainer durch den Zirkel. Der Zirkel kann aber auch jederzeit im Alleingang mit Hilfe der Ampel durchgeführt werden.

## Wellness Programme

Ziel ist ein erhöhtes Wohlbefinden und Gesundheit. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Das hilft vom Alltag abzuschalten. Stressabbau ist sehr wichtig für die Gesundheit. Bewusstes und konzentriertes Trainieren heißt hier die Devise.

Erholung für Körper und Geist!

### Pilates

Körperbeherrschung, Atemtechniken und Entspannung. Dieser Kurs stärkt und streckt den Körper und weckt positive Energien. Alles konzentriert sich auf das „Powerhouse“, das Zentrum des Körpers. Pilates ist für alle geeignet. Hier kann man sich auch für den eigenen Sport und das eigene Training so einiges in Sachen Haltung und Technik anschauen.

### Yoga

Eine wohltuende Trainingsform, die den Ausgleich von Körper und Geist schafft. Atemtechniken werden mit statischen Kraftelementen gekoppelt und durch fließende Übergänge zu einem erholsamen und zugleich anspruchsvollen Training verbunden. Teilweise mit Meditation.

### Stretch

Durch gezielte Dehnübungen werden Flexibilität und Agilität verbessert. Ein langer Muskel ist geschmeidig, belastbar und leistungsstark. Eine wohltuende Stunde.

### Body Balance, Yogalates

Vereinigt die Vorzüge aus Pilates, Yoga und Stretch. Balsam für Körper und Geist.

- ★ 5000 Kurse im Jahr
- ★ Internationale Presenter
- ★ Großes Wellnessangebot
- ★ Kostenloser Kinder-Club
- ★ Kostenfreie Parkplätze

Level der Kurse: Kurse sind gekennzeichnet mit E, M oder F, je nach Schwierigkeit (Intensität und koordinativer Anspruch)

**E** Einsteiger

**M** Mittel

**F** Fortgeschritten