

Gültig ab 03.04.2017

Margot-Bruch-Ring 24
68753 Wiesental
Tel: 07254-985910

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30-09.30 Uhr Indoor Cycling Einsteiger Günter ●						
9.30-10.30 Uhr BBP Simone ●	9.30-10.30 Uhr Step Einsteiger Angela ●	9.30-10.30 Uhr Yogilates Hilde ●	9.30-10.30 Uhr Body Styling Fabricio ●	9.30-10.30 Uhr Bodega moves Simone ●	10.30-11.30 Uhr Figurtraining Simone ●	10.00-11.00Uhr M.A.X Simone ●
10.30-11.30Uhr WSG Simone ●	10.30-11.30 Uhr Pilates Angela ●	10.30-11.30 Uhr Flacher Bauch- Starker Rücken 60+ Hilde ●	10.30-11.30 Uhr Jumping* Fabricio ●	10.30-11.30 Uhr WSG Jan ●		11.00-12.00 Uhr Indoor Cycling Simone ●
		11.30-12.00 Uhr Progressive Muskel- Entspannung Hilde ●			14.00 -15.00Uhr Jumping* Sina/ Jessy ●	
				15.00-16.00Uhr Zumba KIDZ Jessy ●	15.00-16.00 Uhr Zumba Sina/Jessy ●	
17.00-17.45 Uhr Indoor Cycling Einsteiger Meltem ●	17.00-18.00 Uhr Power Vinyasa Yoga Stephan ●	17.00-18.00 Uhr M.A.X. and Stretch Simone ●	17.00-18.00 Step Einsteiger Angela ●			
18.00-19.00 Uhr Figurtraining Susanne ●	18.00-19.00 Uhr Aroha Hilde ●	18.00-19.00 Uhr Indoor Cycling Jan ●	18.00-19.00 Uhr Power Yogilates Hilde ●	18.00-19.00 Uhr Indoor Cycling Meltem ●		
19.00-20.00 Uhr Jumping* Jessy ●	19.00-20.00 Uhr Indoor Cycling Meltem/ Vanessa ●	19.00-20.00 Uhr Bodega moves Jessy ●		19.15-20.15 Uhr Yoga Ina ●		
20.00-21.00 Uhr BBP Jessy ●	20.15-21.00 Uhr WSG Angela ●	20.00-21.00 Uhr Jumping* Jessy ●	20.00-21.00 Uhr Body Pump Julia ●	20.15-21.15 Uhr Zumba Jessy ●		

SCHWIMMBAD

9.30-10.15Uhr Aqua Vital* Angela		09.30-10.15 Uhr Aqua Vital* Joachim/ Oliver		09.30-10.15 Uhr Aqua Vital* Fabricio		
10.30 - 11.15 Aqua Vital* Angela		10.30-11.15 Uhr Aqua Vital* Joachim/ Oliver		10.30-11.15 Uhr Aqua Vital* Fabricio		
18.00 - 18.45 Aqua Vital* Oliver/ Jan		18.00-18.45Uhr Aqua Vital* Julia		18.00-18.45 Uhr Aqua Vital* Angela		
		19.00-19.45Uhr Aqua Vital* Julia				

TRAININGSFLÄCHE

18.00-18.30 Clubtraining	19.00 -19.30 Clubtraining	19.00 -19.30 Clubtraining	19.00-19.30 Clubtraining			
------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	--	--	--

*Bitte an der Rezeption 30 Minuten vor Kursbeginn ein Teilnehmband abholen!

Ausdauer ● Kraft ● Gesundheit ●

Öffnungszeiten		Kinderbetreuung		
Montag	07.00-24.00 Uhr	Montag	09.00-12.00 Uhr	16.45-20.00 Uhr
Dienstag	09.00-24.00 Uhr	Dienstag	---	16.45-20.00 Uhr
Mittwoch	07.00-24.00 Uhr	Mittwoch	09.00-12.00 Uhr	16.45-20.00 Uhr
Donnerstag	09.00-24.00 Uhr	Donnerstag	---	16.45-20.00 Uhr
Freitag	07.00-24.00 Uhr	Freitag	09.00-12.00 Uhr	16.45-20.00 Uhr
Samstag	10.00-22.00 Uhr	Samstag	13.45-17.00 Uhr	---
Sonntag	09.00-20.00 Uhr	Sonntag	09.45-13.00 Uhr	---
Feiertag	Wie Sonntag oder lt. Aushang	Feiertag	Wie Sonntag oder lt. Aushang	

Kursbeschreibungen

BBP

Spezielles Training zur Straffung und Stärkung der genannten Problemzonen.

Jumping

Ein schweißtreibendes Cardiotraining auf speziellen Trampolinen! Funfaktor 100%!!! (Denkt an das Teilnahmebändchen→ erhältlich an der Theke)

Body Pump/Body Styling

Abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit unterschiedlichen Kleingeräten und der Langhantel.

Step Einsteiger/Gold

Ein dynamisches Fitnessstraining. Eine rhythmische Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform .Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

Flacher Bauch-Starker Rücken

Hier wird das Publikum 60+ angesprochen. Die Übungen bzw. Übungsausführungen sind auf diese Zielgruppe abgestimmt. 60+ bedeutet nicht, dass das Kursformat weniger intensiv wäre. So kommen auch Teilnehmer U60 auf Ihre Workout-Kosten.

Zumba

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Zumba integriert einige Grundprinzipien von Aerobic und Intervalltraining, um die Fettverbrennung zu maximieren und Herz und Kreislauf zu stärken.

Aroha

Ein effektives Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining im Dreivierteltakt.

Indoor Cycling Einsteiger

Effektives Herz-Kreislauf-Training auf dem Fahrrad zu mitreißender Musik. Speziell für Einsteiger und alle die noch mehr mit der korrekten Technik des Cycelns vertraut machen wollen!

Indoor Cycling

Intensives Herz-Kreislauf-Training zu mitreißender Musik. Es wird empfohlen mind. einen L1 Kurs zu besuchen, damit die korrekten Techniken und Fahrradeinstellung erlernt werden können!

Bodega moves

Ein richtiges Fatburner Training. Eine Mischung aus Yoga und Bodyworkout. Von beiden Kursformaten das Beste zusammen ergibt Bodega! Ein schweißtreibendes Training.

Yoga / Power Vinyasa Yoga

Entspannung für Körper und Geist, Atmungs- Dehn- und Entspannungsübungen, Lösung von Körperblockaden sowie Meditationen. / Vinyasa Yoga ist ein Yoga das in einem Flow (fließend) ausgeführt wird. Zudem ist dieser Yogastil sehr fordernd und auch für Figurtraining Fans geeignet.

WSG-Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik mit Kombination aus Stretch- Entspannungs- und Kräftigungsübungen, rückengerecht vermittelt.

Pilates

Ganzheitliches, körperformendes Training mit Schwerpunkt Stabilisierung und Kräftigung der Körpermitte sowie deutlicher Verbesserung der Körperhaltung.

Yoga Pilates Mix / WSG-Yogilates

Ganzkörpertraining mit verschiedenen Elementen aus Yoga, Pilates und WSG. Kräftigung der Tiefenmuskulatur, wie auch Dehnung, sind Schwerpunkte des Kurses.

M.A.X. and Stretch

M.A.X. ist ein Group-Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Zusätzlich wird in der Cool Down Phase intensiv gedehnt.

Figurtraining

Ein einfaches Ganzkörpertraining.. klassisch funktionell! In dieser Stunde kommen immer wieder neue Übungen und verschiedene Kleingeräte zum Einsatz.

Aquakurs im Außenbecken

Aqua Vital

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Flachwasser unter Zuhilfenahme verschiedener Wasserutensilien.