FITNESS WORLD

Kursplan

ab 4. November 2024

Neu
Weekend-Ride: die Cycling-Party am Freitagabend

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:15 **Core Health** Christiane (Stabilität)	09:00-10:00 **Rückenfit** Michael (Stabilität)	09:30-10:30 **Hot Pump** Cathi (Kompakt)	09:30-10:30 **Zumba Gold** Michaela (Ausdauer)	09:30-10:15 **BBPR** Cathi (Kompakt)
10:15-11:00 **Cardio-Spinn** Jan (Ausdauer)	10:15-11:00 **Yoga** Michael (Stabilität)	10:30-11:30 **Gesundheit braucht Muskeln** Cathi (Präventionskurs)	10:30-11:30 **Pilates Rücken Mix** Michaela (Stabilität)	10:15-11:00 **Pilates** Cathi (Stabilität)
11:15-12:00 **Hockergymnastik** Cathi (Stabilität)			11:30-12:15 **Hockergymnastik** Cathi (Stabilität)	
		17:30-18:15 **Cardio-Spinn** Jan (Ausdauer)		
18:15-19:15 **TRX-Training** Thomas (Level II)	17:30-18:00 **Faszien&Relax** Sascha (Stabilität)	18:30-19:15 **Active&Mobility** Anja (Stabilität)	17:45-18:30 **BBP** Carmen (Kompakt)	15:00-16:00 **Boot-Camp** Sascha (Kompakt)
19:00-20:00 **Functional-Fitness** Lars (Level I)	18:00-19:00 **TRX-Training** Thomas (Level I)	19:00-20:00 **Functional-Fitness** Janis (Level I)	18:35-19:20 **Hot Pump** Carmen (Kompakt)	17:30-18:30 **Gesundheit braucht Muskeln** Sascha (Präventionskurs)
19:30-20:30 **Zumba** Claudia (Ausdauer)	19:15-20:15 **Indoor-Cycling** Jan (Ausdauer)	19:30-20:30 **Fatburner** Anja (Ausdauer)	19:25-20:10 **Yoga** Carmen (Stabilität)	18:45-19:30 **Weekend Ride** Sascha (Ausdauer)

Die bundesweite Initiative „Gesundheit braucht Muskeln“ macht den Einstieg ins Muskeltraining leicht

Bitte meldet Euch zu allen Kursen vorab über unsere mySports App an!

04531-
18 11 87

Anmeldung erforderlich.
Alle Kurse finden ab drei Teilnehmern statt.

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 08:00-22:00
Sa.-So. 10:00-18:00

Sauna-Bereich
Mo.-Fr. 10:00-21:30
Sa.-So. 10:30-17:30

Neu
Weekend-Ride: die Cycling-Party am Freitagabend

Der perfekte Start ins Wochenende:

Weekend-Ride

Beats! Bike! Power!

Der ultimative Einstieg ins Wochenende: Weekend Ride! Die Kombination von treibenden Disco-Beats mit Indoor-Cycling. Weekend Ride bringt Eure Lieblingstakte auf's Fahrrad und sorgt für gute Laune und Fitness on top!

Boot-Camp

Kraft! Ausdauer! Action!

Dieses intensive, actiongeladene Training richtet sich an Menschen aller Fitnesslevels, die ihre Ausdauer und Kraft verbessern möchten und dabei jede Menge Spaß haben wollen. Abwechslungsreiche Workouts von Zirkeltraining bis hin zu Cardio-Einheiten – sorgen dafür, dass keine Stunde wie die andere ist!

Gesundheit braucht Muskeln

Unser 8-Wochen-Programm

- Steigere Deine körperliche Leistungsfähigkeit und reduziere aktiv Risikofaktoren
- Nützliches Theorie-Wissen pragmatisch vermittelt
- Wissensvermittlung, Aktivierungsphase, spezifisches Training, Erholung

Teilnahmegebühr: € 179

Da es sich um einen zertifizierten Präventionskurs handelt, ist dieser nicht in Deiner Mitgliedschaft enthalten. Deine gesetzliche Krankenkasse erstattet jedoch bis zu 100% der Kursgebühren. Sollte die Erstattung weniger als 100% betragen, gleichen wir die Differenz bis zu € 30 als Verzehrguthaben aus.

Neu im Team: Christiane Laser

Leidenschaft für Bewegung, sportliche Expertise und pädagogisches Herz

Seit September verstärkt Christiane unser Service-Team. Ihr Leben war schon immer eng mit dem Sport verbunden. Bereits als Kind und Jugendliche nahm sie Ballett- und Reitunterricht. Im Alter von 21 Jahren begann sie, Kung Fu zu erlernen – eine Leidenschaft, der sie bis heute treu bleibt. Sie trainiert nicht nur selbst, sondern gibt auch als Lehrerin ihr Wissen und ihre Erfahrung weiter.

Durch ihre Ausbildung zur Erzieherin ist Christiane die motorische Entwicklung von Kindern besonders wichtig. Deshalb absolvierte sie mehrere Fort- und Weiterbildungen im Bereich Kindersport, um die Bewegung und Förderung von Kindern gezielt zu unterstützen.

Auch in ihrer Freizeit ist Christiane sportlich aktiv. Sie wandert gerne, klettert und probiert ständig neue sportliche Aktivitäten aus. Als Übungsleiterin im Bereich Freizeit- und Breitensport besucht sie aktuell verschiedene Weiterbildungen, um zukünftig auch als Kurs-Trainerin bei uns aktiv zu werden.