

Fitness- & Gesundheitskurse im Forum-Fitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
KURSRAUM	10:00-11:00 Pilates ⌚🏋️	09:00-10:00 Pump it Up Langhanteltraining 🏋️😊	09:00-10:00 Fitnessgymnastik 🏋️	09:00-09:45 Lange Aktiv Gold 💖🕺😊	09:00-09:45 Seniorengymnastik 🏋️😊	10:15-11:15 "SaMo"-Fit* 🏋️💖🕺⌚🕺
	18:00-18:45 Tabata 🕺🏋️	10:00-11:00 Balance ⌚😊	10:00-11:00 Rückenfit 🏋️😊	10:15-11:15 Schlingentraining 🏋️	10:00-11:00 Rückenfit f. Frauen 🏋️😊	*Wechselndes Kursangebot, Aushang im Studio!
	18:45-20:00	18:00 - 19:00 Step Aerobic 💖🕺 *NEU ab 07.03.23* 😊				
	19:00-19:45 Fitness-Mix 💖🏋️	19:00 - 20:00 Zumba 💖🕺 *NEU ab 07.03.23* 😊	19:30-20:30 Zumba 💖🕺😊	18:00-19:00 Rücken Power 🏋️		
	19:45-20:10 Stretching ⌚😊	20:00-21:00 Schlingentraining 🏋️		19:15-20:30 Indoor Cycling 💖😊		
MEHR- ZWECK- RAUM	17:30-18:45 Cardio-Aktiv- Cycling 💖😊	09:00-10:00 Yoga ⌚😊	17:30-18:45 Yoga ⌚😊	09:00-10:15 Yoga ⌚😊	09:45-11:00 Inklusions-Cycling 💖⌚😊	
	18:45-20:00 Indoor Cycling 💖		19:00-20:00 Pilates ⌚😊	19:00-20:00 Yoga ⌚😊	17:45-18:45 Indoor-Cycling 💖😊	
				20:00-21:00 Pump it Up Langhanteltraining *NEU ab 09.03.23* 🏋️🕺		
HALLE 1A		18:50-19:50 Rückenfit 🕺		18:00-19:00 Crosstraining 🕺		
				19:00-20:00 Cardio Power 🕺💖		

Kursangebote kurz erklärt



Balance	Ein Trainingsprogramm für dein Gleichgewicht und deine Koordination, mit kontrollierter Atmung, Konzentration und einer Abfolge von Dehnung und Bewegung.
Cardio-Aktiv-Cycling	Ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf modernen Indoor-Bikes bietet den optimalen Einstieg für Anfänger, aber auch besonders bei Herzerkrankungen, Rücken- oder Knieproblemen.
Cardio Power	Ein effektives Ganzkörpertraining mit guter Musik und wechselnden Übungen für eine schnelle Fettverbrennung, durch eine hohe Herzfrequenz.
Crosstraining	Das 4XF Crosstraining ist ein hochintensives und funktionelles Trainingsprogramm, welches die Sportarten Turnen, Leichtathletik und Gewichtheben zu einem athletischen Trendsport vereint. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert.
Fitnessgymnastik	Hier trainierst du alle wichtigen Muskelgruppen, die der Bewegung des täglichen Lebens dienen. Elemente aus dem Ganzkörpertraining und Bauch-Beine-Po werden hier mit und ohne Gerät kombiniert.
Fitness-Mix	Ein einfaches, aber dafür energiegeladenes Training mit Musik für Einsteiger und Fortgeschrittene. Elemente aus dem klassischen BauchBeinePo, Aerobic, Fatburner und Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät.
Indoor Cycling	Das perfekte Ausdauertraining für Dein Herz-Kreislauf-System auf modernen Indoor-Bikes zu abgestimmter Musik. Unsere ausgebildeten Trainer fahren mit dir nach deiner individuellen Herzfrequenz, die vorab bei einem Power-Test festgelegt wird.
Langhanteltraining	Mit der Langhantel als Trainingsgerät kräftigst du deine Muskeln. Deine Koordination wird ebenfalls verbessert. Das Gewicht der Langhantel lässt sich individuell anpassen.
Pilates	Eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.
Rückenfit	Kräftige deine Tiefen- und Rückenmuskulatur und stabilisiere die Wirbelsäule. Intensive Übungen verbessern deine Haltung.
SaMo-Fit	Ein wechselndes Kursangebot für deinen sportlichen Start ins Wochenende. Das aktuelle Angebot findest du auf einem Aushang im Studio.
Schlingentraining	Ein sehr effektives Ganzkörper-Training mit Hilfe von frei hängenden Gurten. Durch das eigene Körpergewicht und die Instabilität ist es das ideale Work-Out für alle, die ihre Kraftausdauer und Koordination verbessern wollen.
Seniorengymnastik	Ein abwechslungsreiches, präventives Training zur Kräftigung deiner Haltemuskulatur, sowie leichte Dehn- und Entspannungsübungen. Die Übungen erfolgen sitzend oder stehend.
Stretching	Stretching bedeutet "dehnen" oder "strecken". Stretching kann einen gesunden Bewegungsapparat fördern, Flexibilität erhalten, die Trainingsleistung steigern, Verspannungen lösen und Stress reduzieren.
Tabata	Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Tabata ist ein sehr effektives Ganzkörper-Training.
Yoga	Ein ruhiges, aber intensives Training für Körper, Geist und Seele. Hilft dabei, Stress zu reduzieren und innere Ruhe zu finden.
Zumba	Erlebe die Gruppendynamik von Zumba-Choreografien in der Gruppe. Verbrenne beim Tanzen viele Kalorien, ohne es zu merken. Jede Menge Spaß garantiert!
Lange Aktiv Gold	Ein Training zur Stärkung von Körper und Geist. Ein 45-minütiges Übungsprogramm, dass sich vorallem an aktive Senioren richtet. Elemente aus Herz-Kreislauf-Übungen, Muskeltraining, Verbesserung der Flexibilität durch Tanz mit niedriger Intensität.

Rehabilitations- und Herzsport im Forum-Fitness



Ort u. Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kursraum	09:00-09:45 Reha-Sport	17:15-18:00 Reha-Sport *NEU ab 07.03.23*	19:00-19:30 Entspannung (Herzsport)	17:00-17:45 Reha-Sport	11:00-11:45 Reha-Sport
	17:00-17:45 Reha-Sport				
	20:15-21:00 Reha-Sport				
Mehr- zweck- raum		18:15 - 19:00 Reha-Sport *Neu ab 07.03.23*			
Halle 1A			18:00-19:00 Herzsport		

Reha-Sport :
Teilnahme nur nach
Absprache mit
Nadja Krumdiek.

Kurzfristige Änderungen/ Ausfälle/ Vertretungen vorbehalten.