

08:00 – 09:00

09:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

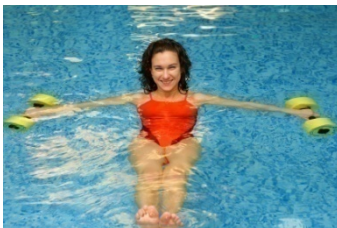
12:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 – 19:00

19:00 – 20:00

20:00 – 21:00



Aqua-Kurs Tiefwasser

Sportbad
11:15- 12:00 Uhr
Kostenpflichtig!

Power Workout Top Figur

17:15 – 18:15 Uhr
Kursraum 1

BBP

18:30 – 19:15 Uhr
Kursraum 1



Power Workout Top Figur

10:00 – 11:00 Uhr
Kursraum 1



Aqua-Kurs Flachwasser

19:15 – 20:00 Uhr
Sportbad
Kostenpflichtig!

Callanetics

19:30 – 20:30 Uhr
Kursraum 1



Callanetics

18:00 – 19:00 Uhr
Kursraum 1

Aqua-Kurs Tiefwasser

19:30 – 20:15 Uhr
Sportbad
Kostenpflichtig!



Pilates

10:00 – 11:00 Uhr
Kursraum 1

Yoga

18:00 – 19:00 Uhr
Kursraum 1

Indoor-Cycling

18:15 – 19:00 Uhr
Kursraum 2

Pilates/ BBP

19:15 – 20:00 Uhr
Kursraum 1



Aqua-Kurs Tiefwasser

Sportbad
11:15- 12:00 Uhr
Kostenpflichtig!

Zandunga

17:00 – 18:00 Uhr

Aqua-Cycling

20:00 – 20:45 Uhr
Sportbad
10wöchiger Kurs
Start: siehe Aushang im Studio
Kostenpflichtig!

- Aqua-Cycling** Ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf Fahrrädern im Wasser für jung und alt.

- Aqua-Kurs Tief- und Flachwasser** Ein gelenk- und rüchenschonendes Training im Wasser. Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, gezieltes Gewichtsreduktions-training, aber auch Muskelaufbau sind Inhalt des Kurses. Mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Fußmanschetten oder Poolnudeln wird bei Musik im Sportbad des AquariUM's der Kurs durchgeführt. (auch als Präventionskurs)

- Autogenes Training** Autogenes Training ist eine Art Selbst-Hypnose und bewirkt ein Gleichmaß zwischen Spannung und Entspannung. Gesundheitlichen Störungen kann vorgebeugt werden, die aus Stresssituationen und anhaltenden Spannungszuständen entstehen. Wir zeigen Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt dieser besonderen Entspannung.

- Mix- Step/ Aerobic/ Bauch** Ein Mix aus den Kursen Power Workout Top Figur/ Step Aerobic und Aerobic. Abwechslung und Spaß sind garantiert. Herz- Kreislauf aber auch Gewichtsreduktion sind Ziel der Kurseinheit.

- Bauch Spezial** Ein kurzer Auszug der effektivsten Übungen, gezielt für die Bauchmuskeln.

- Power Workout Top Figur** Gezielte Übungen, die vor allem Bauch, Beine und Po beanspruchen. Dabei wird die Muskulatur gekräftigt und die Haut gestrafft. Man nimmt den Körper bewusster wahr und fühlt sich wohl, welches Lust auf Sport macht. Abwechslung bringt der Einsatz von Hanteln, Steppbrettern, Tubes und Bällen.

- Bauchtanz** Eine Form des orientalischen Tanzes, bei der auf sanfte Weise der ganze Körper trainiert wird. Kaum genutzte Muskeln werden wieder mobilisiert und das Gefühl und die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessert sich nachhaltig.

- Indoor Cycling** Ist ein Gruppentraining, das auf stationären Fahrrädern betrieben wird. Mit verschiedenen Techniken und Musik wird eine Gewichtsreduktion erzielt und gleichzeitig ein Herz-Kreislauf-Training durchgeführt. Indoor Cycling I: für Einsteiger

- Tai Chi** Tai Chi, auch Tai Chi Chuan oder chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine Methode zur Gesundheitsförderung und Entspannung. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht. Abhängig vom Wetter findet der Kurs im Freien oder im Kursraum statt.

- Pilates/ BBP** **Pilates:** Ein einzigartiges System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, welche ruhig und mit bestimmter Atemtechnik ausgeführt werden. Stärkung der Körpermitte – überwiegend die tiefen Bauchmuskeln und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule. Pilates-Übungen stabilisieren den gesamten Körper, initiiert vom zentralen Kern (Powerhaus), weitergeleitet in die restlichen Körperteile. **BBP:** Gezielte Übungen, die vor allem Bauch, Beine und Po beanspruchen. Dabei wird die Muskulatur gekräftigt und die Haut gestrafft.

- Rückenschule** Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, Training für die gesamte Rumpfmuskulatur und Haltungstraining sind Hauptbestandteil der Kursstunde. Abschließend erfolgt eine Entlastung und Dehnung der Muskulatur. Ein gutes Training um einseitige Belastungen auszugleichen und Bandscheibenschäden vorzubeugen. (Präventionskurs)

- Zandunga** Zandunga verrprührt eine solche Freude, dass jeder Kurs wie eine Party ist und geradezu süchtig macht! Alt und jung, groß und kleiner jeder hat es sofort drauf, denn die lateinamerikanischen Schritte sind spielend leicht nachzutanzten. Bei so viel Abwechslung und Freude merkt man gar nicht, dass gleichzeitig ein effektives Training stattfindet.

- Step-Aerobic** Ein powergeladener Kurs, bei dem verschiedene Schrittvarianten (Choreographien) auf dem Steppbrett zum Einsatz kommen. Alle Muskeln werden beansprucht und das Herz-Kreislauf-System gezielt gestärkt und aufgebaut.

- Rehasport** Ein von Ärzten verordneter Bewegungskurs zur Rehabilitation bestimmter Krankheitsbilder, ab Jan. 2011. Wird im Rahmen des Rehasportes im AquariUM angeboten.

- Yoga** Ein bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander abgestimmt sind. Es werden Bewegungen benutzt, welche den Körper stärken, lang und geschmeidig machen und ihn in seinen verschiedenen Winkeln und Rundungen dehnen. Durch gezielte Übungen können Blockaden der Körpermeridiane aufgehoben werden. Muskelverspannungen sowie Kopf- und Rückenschmerzen werden vorgebeugt.

- Callanetics** Die Gymnastik ist ein Übungsprogramm für die Tiefenmuskulatur. Gelenkschonende Übungen mit vielen Wiederholungen helfen die Figur zu verbessern. Bauch, Beine, Po werden gestrafft. Der Körper bleibt geschmeidig und der Rücken wird geschont. Die individuelle Dosierung der Übungen macht es möglich, die Übungen unabhängig vom Alter zu erlernen und auszuführen.



Öffnungszeiten:

Mo.- Fr. 08:00 – 22:00 Uhr

Sa.- So. / Feiertage 10:00 – 18:00 Uhr