

Kurs-Angebote im Fitness-Center der Titus Thermen



| MONTAG <i>09:00-22:00</i> | DIENSTAG <i>07:30-22:00</i> | MITTWOCH <i>07:30-22:00</i> | DONNERSTAG <i>07:30-22:00</i> | FREITAG <i>07:30-22:00</i> | SAMSTAG <i>10:00-20:00</i> | SONNTAG <i>10:00-20:00</i> |
|--|--|---|--|--|---|--|
| | 09:30 – 10:30 Total-Body-Conditioning A-F -> Michael | 08:30 – 09:30 Yoga A-F -> Katharina | 09:00 – 10:00 Total-Body-Conditioning A-F -> Elena | | 10:15 – 11:15 Step-Aerobic A-M -> Heike | 10:30 – 11:30 Start up move A-F -> Melanie |
| 18:00 – 18:45 Bauch-Beine-Po A-F -> Thomas | 10:30 – 11:30 Step A-M -> Michael | 10:15 – 11:15 Ausgleichs-gymnastik Senioren M-F -> Birgitta | 10:00 – 10:45 Seniorengymnastik A-F -> Elena | 10:15 – 11:15 Wirbelsäulen-gymnastik A-F -> Birgitta | 11:15 – 12:15 Bauch-Oberkörper, Po A-F -> Heike | 11:30 – 12:30 Workout A-F -> Melanie |
| 18:45 – 19:30 Ausgleichs-gymnastik A-F -> Birgitta | 11:30 – 12:30 Workout A-F -> Michael | 18:00 – 18:45 Bauch-Beine-Po A-F -> Heike | 18:00 – 18:45 Wirbelsäulen-gymnastik A-F -> Birgitta | 11:30 – 12:30 Workout A-F -> Angela | 12:15 – 13:15 Indoor-Cycling A-F -> Heike | 12:30 – 13:45 Step M-F -> Melanie |
| 19:30 – 20:30 Thai-Bo A-F -> Karin | 18:00 – 18:45 Rückenfitness A-F -> Elke | 18:45 – 19:45 Step-Aerobic A-M -> Heike | 18:45 – 19:45 Body-Fit A-F -> Thomas | 17:00 – 18:15 Step-Aerobic M-F -> Elena | | 16:00 – 17:15 Zumba A-F -> Richard |
| 20:30 – 21:15 Workout A-F -> Karin | 18:45 – 19:30 Pilates A-F -> Elke | 19:45 – 20:45 Indoor-Cycling A-F -> Heike | 19:45 – 21:00 Zumba A-F -> Miguel | 18:30 – 20:00 Power-Yoga M-F -> Nahid | | |
| | 19:30 – 20:30 Step & Style A-F -> Elke | | | | | |

Öffnungszeiten an Feiertagen: von 10:00 – 20:00 Uhr

A – Kursangebot speziell für Anfänger

M – Mittelstufe

F – Kursangebot für Fortgeschrittene

Stand: April 2012

Kursbeschreibungen

Ausgleichsgymnastik

Leichtes, funktionelles Ganzkörpertraining (Dehnung, Kräftigung, Mobilisation). Geeignet für jede Altersgruppe.

Bauch- Beine- Po

Die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po werden gekräftigt.

Body-Fit

Kombination aus Schritt- und Sprungvariationen zur Ausdauer- und Koordinationsschulung, sowie Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

Bodystyling

Ganzkörpertraining, bei dem unter Hinzunahme von Hilfsmitteln (Bänder, Hanteln, Bälle usw.) alle Muskeln gezielt gekräftigt werden.

Pilates

Langsam und kontrolliert durchgeführte Technik, die Dehnungs- und Widerstandsübungen mit geistiger Konzentration und körperlichem Bewusstsein kombiniert.

Rückenfitness

Funktionell richtig und gezielt durchgeführte Gymnastik für den gesamten Rückenbereich. Unbeweglich gewordene Körperteile werden mobilisiert, schwache Muskulatur wird gekräftigt und verkürzte Muskulatur gedehnt-eine Balance wiederhergestellt, für Jung und Alt

Indoor-Cycling

Ausdauertraining auf speziellen indoor-bikes. In der Gruppe werden unter Anleitung eines Trainers Berge und Täler durchfahren. Ein gutes Training, um Ihre Kondition zu steigern oder ein paar Pfunde zu verlieren. Schwitzen garantiert!

Start up move

Training mit dem Step. *Anfänger* erlernen in kleinen Sequenzen Choreographien.

Ausdauer- und Technikschiulung auch für *Fortgeschrittene*.

Step-Aerobic

Mit Hilfe einer individuell verstellbaren Stufe werden verschiedene Schrittkombinationen durchgeführt. Die Koordination wird geschult und das Herz Kreislaufsystem gestärkt. Es kommt speziell bei der Bein und Gesäßmuskulatur zur optimalen Kräftigung.

Step & Style

Kombinationen aus leichten, aber intensiven Stepschritten, und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.

TBC

Total-Body-Conditioning ist ein Ganzkörpertraining. Das Warm-up und den Ausdaueranteil bilden Aerobic oder Step-Aerobic; darauf folgend schließt sich ein Muskelkräftigungstraining an, das mit verschiedenen Hilfsmitteln durchgeführt wird. (kleine Hanteln, Tubes, Thera-Bänder)

Thai-Bo

Ausdauertraining gemischt mit Bewegungselementen aus dem Kickboxing und der Aerobic.

Workout

Für alle geeignet. Nach dem warm-up folgt der Kräftigungsteil unter Hinzunahme verschiedener Hilfsmittel, wie Tubes, Langhanteln, Flexi Bars etc. Den Abschluss bildet Stretching und Entspannung.

Wirbelsäulengymnastik

Funktionell richtig und gezielt durchgeführte Gymnastik für den gesamten Rückenbereich. Die Übungen werden langsam und konzentriert durchgeführt. Ein sanftes Training, das die Körperwahrnehmung schult.

Yoga

Yoga ist ein jahrtausende alter Übungsweg, der Körper, Geist und Seele zugleich anspricht. Muskulatur wird gekräftigt, Beweglichkeit verbessert und durch bewusste Entspannung die Balance zwischen Körper und Geist angestrebt.

Zumba

"Zumba", die Fitness-Neuheit aus Kolumbien, ist eine Mischung von Fitness und lateinamerikanischen Tanzstyles. Zumba ist für jeden geeignet, auch ohne tänzerische Vorkenntnisse. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Bitte versuchen Sie pünktlich zu den Kursen zu erscheinen, weil Sie sonst die wichtige Aufwärmphase verpassen.

Wir bitten um das Tragen von sauberen Turnschuhen und der Mitnahme eines Handtuches.

Für weitere Fragen stehen Ihnen die jeweiligen Kursleiter gerne zu Verfügung.

Wollen Sie mitmachen? Rufen Sie uns einfach an: Fitness-Center in den Titus Thermen, Tel.: 0 69 / 27 10 89 - 12 08