

Kursplan

Gültig ab dem 30. September 2019

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Gym. 1	Gym. 2	Gym. 1	Gym. 2	Gym. 1	Gym. 2	Gym. 1	Gym. 2	Gym. 1	Gym. 2	Gym. 1	Gym. 1
9:15 - 10:10 Früh Fit Irene E	9:00 - 11:30 Kinder- betreuung			9:15 - 10:10 Power Pump Nils/Jessica E		9:00 - 9:55 Core & Stability Silke E	8:45 - 11:30 Kinder- betreuung	8:45 - 9:40 Rücken- fitness Veronika E		16:00 - 16:55 Mix it up alle E	9:30 - 10:25 Indoor Cycling alle E
10:15 - 11:10 Core & Stability Irene E	9:00 - 11:30 Kinder- betreuung			10:15 - 11:10 Indoor Cycling Nils E		10:00 - 10:55 Pilates Silke E	8:45 - 11:30 Kinder- betreuung	9:45 - 10:40 Rücken- fitness Veronika E			
17:45 - 18:40 Indoor Cycling alle E	17:45 - 18:10 Bauch Xpress Michi E	17:30 - 18:25 Deep Work Kimberly E	17:15 - 18:10 Yoga sanft Heike E		17:15 - 18:10 FuFi Janika E	17:45 - 18:40 Intervall- Training Kamilla/Jessica E		17:30 - 18:25 Power Pump Isabel E	17:00 - 17:55 Fit & Mobil für Männer Belinda E		
18:45 - 19:40 Power Pump Ellen M & F	18:15 - 19:10 BBP Michi M & F	18:30 - 19:25 Indoor Cycling Klaus M & F	18:15 - 19:10 Pilates Ellen E	18:00 - 18:55 Power Pump alle E	18:15 - 19:10 Rücken- fitness Sylvia E	18:00 - 18:55 Indoor Cycling Daniela/Alberto 10er-Kurs	18:45 - 19:40 BBP Claudia E	18:30 - 19:25 Indoor Cycling Alberto E			
19:45 - 20:40 Indoor Cycling Ellen M & F	19:15 - 20:10 BBP Ann-Katrin E	19:30 - 20:25 Indoor Cycling Klaus E	19:15 - 20:10 Flexi/Step Irene E	19:00 - 19:55 Indoor Cycling Peter M & F	19:15 - 20:10 Yoga Sabine M & F	19:00 - 19:55 Kaha Medienraum Melanie E	19:00 - 19:55 Indoor Cycling Hans-Peter 10er-Kurs	19:45 - 20:10 Bauch Xpress Claudia E			
20:45 - 21:15 Stretch & Relax Ellen E	20:15 - 21:10 Deep Work Isabel E					20:00 - 20:55 Aroha Melanie E	20:15 - 21:10 Yoga Judith E				

Aroha

Ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen und Elementen der maorischen Kampfkunst und dem Thai Chi, die mit einem einfachen Grundschrift im ¼ Takt verbunden werden.

Bauch, Beine & Po (BBP)

Gezieltes Training der Problemzonen, dem eine Erwärmungsphase auf dem Step voran geht. Bauch, Beine und Po werden effektiv gekräftigt und die zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt.

Bauch Xpress

Der richtige Kurs für alle, die Ihre Bauchmuskulatur so richtig beanspruchen wollen. 30 Minuten intensive Übungen nur für den Bauch.

Core & Stability

Nach einer Aufwärmphase werden die tiefliegende Muskulatur und die großen Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt. Als Hilfsmittel werden verschiedenen Kleingeräte wie Balance Pad, Brasil oder Flexi-Bar eingebaut um die Tiefenmuskulatur und die großen Muskelgruppen zu straffen.

Deep Work

Dieses Workout verbindet Functional Fitness mit Yoga-, Pilates- und Halteübungen im Fluss. Es ist anstrengend, aber dennoch für jeden umsetzbar. Es beinhaltet Übungen zur Steigerung der Ausdauer, Kraft, sowie Beweglichkeit.

Fit & Mobil für Männer

Eine effektive Kräftigungsstunde für Männer ab dem mittleren Alter in der Kraftdefiziten entgegengewirkt wird. Es werden viele Rückenkräftigungselemente, Dehnübungen und Mobilisationen für den ganzen Körper gemacht.

Früh Fit

Nach einem abwechslungsreichem Warm up mit einfachen Schrittkombinationen, teils auch auf dem Step, folgt ein effektives Muskeltraining mit verschiedenen Kleingeräten. Na dann ... los geht's.

Functional Fitness *

Ein durchgängiges Kraftausdauertraining für Jedermann und -frau in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Es wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Zusatzgerät trainiert. Teste es aus, geh an dein Limit und bau überschüssige Fettpolster ab und Fitness auf.

Intervalltraining

Auch Männer sind hier willkommen: Keine Choreographie, kein „Verkopfen“, einfach reinkommen, mitmachen, Spaß haben und Schwitzen. Das ist Intervalltraining. Es werden simple Übungen mit hoher Wiederholungszahl gemacht, um die Muskulatur bis zur Erschöpfung zu beanspruchen.

Flexi/Step

Ein Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Schrittkombinationen auf dem Step wird abgerundet durch Kräftigungsübungen mit dem Flexibar. Ein multitalentiertes Trainingsgerät zur Verbesserung der Körperhaltung und Stabilisation des gesamten Körpers. Zusätzlich wird das Bindegewebe gestrafft, die Faszien aktiviert und die Tiefenmuskulatur gefestigt.

Indoor Cycling – Radeln für die Gesundheit *

Ein Ausdauertraining in der Gruppe nach Musik. Eine empfehlenswerte Möglichkeit, durch die abwechslungsreichen und motivierenden Programme die Ausdauer effektiv und gelenkschonend zu trainieren und dabei Körperfett abzubauen.

Mix it up

In der Samstagsstunde wechseln sich die Trainerinnen ab und bieten ihre speziellen Stunden von BBP, Rücken, FuFi, Deep Work,... Ein wöchentlich wechselnder Kursinhalt, der per Aushang bekannt gemacht wird. Der ideale Termin um immer wieder neues auszuprobieren.

Rückenfitness

Effektives Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird die zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt. Der richtige Kurs um Rückenbeschwerden vorzubeugen, entgegenzuwirken und die Haltung zu verbessern.

Pilates

Systematisches und ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Diese verhelfen uns zu einer korrekten und gesunden Körperhaltung.

Power Pump *

Ein einfaches Kraftausdauertraining mit der Langhantel zu mitreißender Musik. Durch gezielte Übungen werden alle großen Muskelgruppen trainiert und gleichzeitig Körperfett abgebaut.

Stretch & Relax

Die übertrainierten und zur Verkürzung und Verspannung neigenden Muskeln werden gedehnt, verklebte Faszien gelockert und mit einer Entspannungsphase abgeschlossen. Der ideale Ausgleich zu einseitigen Belastungen im anstrengenden Alltag und im Sport.

Yoga – Hatha Yoga

Im Menschen erweckt und verbindet Yoga das Bewusstsein für Körper, Geist und Seele. Damit schenkt es Ausgeglichenheit, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, gibt neue Vitalität, Selbstvertrauen und geistige Klarheit, stärkt das Immunsystem und kann zudem Kopf- und Rückenschmerzen lindern und Verspannungen lösen.

ZUMBA

Auf heiße lateinamerikanische und exotische Rhythmen wird ein Workout erstellt, das jeden zum Schwitzen bringt. Dafür muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann!!!

* Online Kursanmeldung

Für alle Power Pump, Functional Fitness und Indoor Cycling Kurse ist eine Anmeldung über das Internet nötig. Alle anderen Kurse können nach wie vor ohne Voranmeldung besucht werden. Die Anmeldung wird immer sonntags ab 19.00 Uhr für die aktuelle Woche freigeschaltet.

Information zum App Download:

www.mygympoint.com/registrierung

Erklärungen

E

Kurs ist auch für Einsteiger geeignet

M & F

Mittel & Fortgeschrittene, Kurs setzt Kenntnisse voraus

10er-Kurs

Geschlossener Kurs à 10 Einheiten,

feste Anmeldung bei Kursbeginn,

ist nicht mit einer Mitgliedschaft oder 10er-Karte nutzbar.



Öffnungszeiten Fitness

Montag, Mittwoch, Freitag:	6.00 – 22.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag:	8.30 – 22.00 Uhr
Samstag (Okt. – April):	10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag (Okt. – April):	9.00 – 20.00 Uhr
Feiertags:	9.00 – 14.00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna

Siehe Öffnungszeiten Fitness

Wochentags bis 22:30 Uhr

Damensauna

Mittwoch:	18.00 – 22.30 Uhr
Donnerstag:	14.00 – 17.30 Uhr

Herrensauna

Dienstag:	14.00 – 17.30 Uhr
-----------	-------------------



... jeder Besuch ein kleiner Erholungsurlaub

Argeninsel 2, 88239 Wangen, Tel.: 07522-2412,

Fax: 07522-912520

www.mtgwangen.de