

Bauch, Beine & Po (BBP)

Nach einem intensiven Aufwärmprogramm erfolgt eine gezielte Kräftigung von Bauch, Beine und Po mit abschließender Dehnung der Muskelgruppen.

Bauch X-press

Bauch X-press ist 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 gleichzeitig die tiefliegende Muskulatur und die großen Muskelgruppen gekräftigt. Als Hilfsmittel werden verschiedene Kleingeräte wie Balance Pad, Brasil oder Flexi-Bar eingebaut.

Deep Work

deepWORK® ist ein anstrengendes, intensives, athletisches und doch einfaches, funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht. Das Workout verbindet fließend dynamische und statische Bewegungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen, sodass jeder sein Level findet. Für jeden geeignet, der gern ans Limit geht – Einsteiger sind immer willkommen!

Fit & Mobil für Männer

Eine effektive Kräftigungsstunde für Männer, in der Kraftdefiziten gezielt entgegengewirkt wird. Es werden Rückenkräftigungselemente und Dehnübungen für den gesamten Körper gemacht.

Flexi/Step

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

Fufi

Ein durchgängiges Kraftausdauertraining in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Es wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Zusatzgeräte trainiert. Teste es aus, geh an dein Limit und bau überschüssige Fettpolster ab.

Indoor Cycling

Ein Ausdauertraining in der Gruppe nach Musik. Durch die abwechslungsreichen und motivierenden Programme ist Indoor-Cycling eine Möglichkeit, seine Ausdauer effektiv und gelenkschonend zu trainieren und Körperfett abzubauen.

Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Beim Training werden klassische Aerobic-Schritte genutzt, die auf dem federnden Untergrund gelenkschonender sind als auf festem Boden. Gleich-

gewichtssinn und Körperkoordination werden durch Jumping Fitness ebenfalls wesentlich verbessert.

Line Dance

Getanzt wird in Reihen - ganz ohne Partner, zu jeder Art von Musik, ob Rock, Pop, Oldies oder auch zu aktuellen Titeln. Leicht erlernbare Choreographien mit großem Spaßfaktor! Für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mix it up

In der Samstagsstunde wechseln sich die Trainerinnen und Trainer ab und bieten ihre speziellen Stunden an. Von BBP und Yoga über Power Pump oder Deepwork ist alles mit dabei. Der wöchentlich wechselnde Kursinhalt wird per Aushang bekannt gegeben und ist der ideale Termin, um immer wieder neues auszuprobieren.

Pilates

Systematisches und ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Power Pump

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

Rückenfitness

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

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.

Online Kursanmeldung

Für alle Kurse ist eine Anmeldung über die App MyWellness nötig. Eine Anmeldung zu den Kursen ist am Vortag ab 12 Uhr möglich. Für die Registrierung bei MyWellness erhaltet ihr einen Link – meldet euch bei uns.



Öffnungszeiten Fitness

September bis April

Montag, Mittwoch, Freitag:	6:00 – 22:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag:	8:30 – 22:00 Uhr
Samstag und Sonntag:	9:00 – 18:00 Uhr

Mai bis August

Montag, Mittwoch, Freitag:	6:00 – 22:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag:	8:30 – 22:00 Uhr
Samstag:	13:00 – 18:00 Uhr
Sonntag:	9:00 – 14:00 Uhr

Feiertags:	9:00 – 14:00 Uhr
------------	------------------

Öffnungszeiten Sauna

Siehe Öffnungszeiten Fitness

Wochentags:	bis 22:30 Uhr
Samstag und Sonntag*:	bis 19:00 Uhr
*(September bis April)	

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.mtg-sportinsel.de



Winter-Kursplan

Gültig ab dem 28. September 2020

Stand: September 2020



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
8:45 - 9:40 Core & Stability Irene	9:00 - 11:30 Kinderbetreuung	9:00 - 9:55 Yoga Johanna		9:15 - 10:10 Power Pump Jessica		9:00 - 9:55 Jumping Fitness* Silke/Tanja	8:45 - 10:30 Kinderbetreuung	8:45 - 9:40 Rückenfitness Veronika			
9:45 - 10:40 Power Pump Sylvia				10:15 - 11:10 Indoor Cycling Tobias	10:00 - 10:55 Line Dance Angelika	10:00 - 10:55 Pilates Bianca			9:45 - 10:40 Rückenfitness Veronika		9:30 - 10:25 Indoor Cycling alle

								16:30 - 17:25 Power Pump Sylvia	16:00 - 16:55 Yoga Anuschka	16:00 - 16:55 Mix it up alle	
17:45 - 18:40 Power Pump Ellen	17:45 - 18:40 BBP Michi	17:30 - 18:25 Deep Work Kim	17:15 - 18:10 Yoga Heike		17:15 - 18:10 Fufi Janika	17:30 - 18:25 Power Pump Kim	17:45 - 18:40 Yoga Stefanie		17:00 - 17:55 Fit & Mobil für Männer Belinda	<p>Zu den unbelegten Zeiten findet unser Reha- und Firmensport statt.</p> <p>** = 10er Kurs</p> <p>* = ab 8.10.</p>	
18:45 - 19:40 Power Pump Isabel	18:45 - 19:40 BBP Michi	18:30 - 19:25 Indoor Cycling Klaus	18:15 - 19:10 ZUMBA Lea	18:00 - 18:55 Power Pump Sylvia	18:15 - 19:10 Rückenfitness Irene	18:30 - 19:25 Indoor Cycling Alberto/ Daniela **	18:45 - 19:40 BBP Claudia	18:30 - 19:25 Indoor Cycling Bernd			
19:45 - 20:40 Indoor Cycling Thomas	19:45 - 20:40 Deep Work Isabel	19:45 - 20:40 Indoor Cycling Klaus	19:15 - 20:10 Flexi/Step Irene	19:00 - 19:55 Jumping Fitness Michi	19:15 - 20:10 Yoga Sabine	19:45 - 20:40 Indoor Cycling Hans-Peter **	19:45 - 20:10 Bauch X-press Claudia				
				20:00 - 20:55 Indoor Cycling Markus			20:15 - 21:10 Yoga Judith				