

Kursbeschreibungen

Bauch, Beine & Po (BBP)

Nach einem intensiven Aufwärmprogramm erfolgt ein gezieltes Training der Problemzonen. Bauch, Beine und Po werden gekräftigt und anschließend gedehnt.

Booty Pump

Eine kurze und intensive Einheit, bei welcher ausschließlich die Gesäßmuskulatur trainiert wird. Nach einem kurzen Warm-Up werden alle Anteile des Gesäßmuskels beansprucht. Dadurch soll nicht nur die Optik verbessert, sondern auch die Hüftgelenke stabilisiert und der untere Rücken unterstützt und entlastet werden.

Burning Abs

Zusammen mit der Rückenmuskulatur übernimmt die Bauchmuskulatur die Stabilisation des Rumpfes, entlastet die Wirbelsäule und spielt eine entscheidende Rolle bei der Körperhaltung. Durch funktionelle und intensive Übungen wird die Bauchmuskulatur gekräftigt und sorgt so für mehr Balance und Stabilität – 25 Minuten, um die Körpermitte intensiv zu stärken.

Core & Stability

Nach einer Aufwärmphase werden die tiefliegende Muskulatur und die großen Muskelgruppen gleichzeitig 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 gerne ans Limit geht – auch für Einsteiger!

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.

Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Beim Training werden klassische Aerobic-Schritte genutzt, die auf dem federnden Untergrund gelenkschonender sind als auf festem Boden. Gleichgewichtssinn und Körperkoordination werden durch Jumping Fitness wesentlich verbessert.

Kursbeschreibungen

Jumping Fitness Balance

Jumping Fitness Balance ist ein aktivierendes Herz-Kreislauftraining in Kombination mit Kräftigungs- und Balanceübungen auf dem Trampolin. In der sanften Trainingsstunde werden gelenkschonend die Muskulatur und die Knochen gestärkt sowie die Haltung und das Gleichgewicht verbessert.

Pilates

Systematisches und ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Insbesondere die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen werden angesprochen und gezielt trainiert.

Power Pump

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

Stretch & Relax

Die übertrainierten und zu Verkürzung neigenden Muskeln werden gedehnt, verklebte Faszien gelockert und mit einer Entspannungsphase abgeschlossen. Der ideale Ausgleich zu intensivem Sport und einseitigen Alltagsbelastungen.

Yoga – Hatha Yoga

Im Menschen erweckt und verbindet Yoga das Bewusstsein für Körper, Geist und Seele. Yoga schenkt damit Ausgeglichenheit, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, gibt neue Vitalität, Selbstvertrauen und geistige Klarheit. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt, Kopf- und Rückenschmerzen gelindert und Verspannungen gelöst.

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 12:00 Uhr möglich. Für die Registrierung bei MyWellness erhaltet ihr einen Link – meldet euch dazu einfach bei uns.

Kursplan & Öffnungszeiten



Sommer 2023

Öffnungszeiten Fitness

September bis April

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

Mai bis August

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

Feiertags:	8:00 – 14:00 Uhr
------------	------------------

Öffnungszeiten Sauna

Siehe Öffnungszeiten Fitness

Wochentags:	bis 22:30 Uhr
Samstag und Sonntag*:	bis 18:00 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



Sommer-Kursplan

Gültig ab 11. April 2023

Stand: März 2023



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Erklärungen
Gym. 1	Gym. 2	Gym. 1	Gym. 2	Gym. 1	Gym. 2	Gym. 1	Gym. 2	Gym. 1	Gym. 2	
8:45 - 9:40 Core & Stability Irene	8:45 - 11:30 Kinder- betreuung		9:00 - 9:55 Pilates Bianca	8:45 - 9:40 Power Pump Sylvia		8:45 - 9:40 Jumping Fitness Balance Tanja	8:45 - 11:30 Kinder- betreuung	8:45 - 9:40 Rücken- fitness Veronika		Zu unseren unbelegten Kurszeiten findet unser Rehabilitations- und Firmensport statt.
10:00 - 10:55 Power Pump Sylvia								9:45 - 10:40 Rücken- fitness Veronika		

								16:15 - 17:10 Yoga Martina		
17:45 - 18:40 Power Pump Sylvia	17:45 - 18:10 Booty Pump Franzi				17:15 - 18:10 Yoga Stefanie			17:30 - 18:25 Power Pump alle	17:45 - 18:40 Rücken- fitness Silke	
18:45 - 19:40 Power Pump Isabel	18:15 - 18:40 Burning Abs Franzi	18:00 - 18:55 Jumping Fitness Annabel	18:00 - 18:55 Deep Work Kim	18:00 - 18:55 Power Pump alle	18:15 - 19:10 Rücken- fitness Irene	18:15 - 19:10 Jumping Fitness Annabel	18:00 - 18:25 Burning Abs Nina	19:00 - 19:55 Jumping Fitness Balance Silke		
19:45 - 20:10 Stretch & Relax Isabel	18:45 - 19:40 Mix it up alle	19:00 - 19:55 Zumba Lea	19:30 - 20:25 Yoga alle	19:00 - 19:55 Jumping Fitness Michi	19:15 - 20:10 Pilates Silke	19:15 - 20:10 Fufi Janika	18:30 - 19:25 BBP Nina			
							20:15 - 21:10 Yoga Judith			