

## Bauch, Beine & Po (BBP)

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

## Bauch Xpress

Bauch Xpress 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 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!

## Fit & Mobil für Männer

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

## 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. Gleichgewichtssinn und Körperkoordination werden durch Jumping Fitness wesentlich verbessert.

## 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. Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

## Power Pump

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

## Rückenfitness

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

## Yoga

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

## ZUMBA

Auf heiße lateinamerikanische und exotische Rhythmen wird ein Workout erstellt, welches jeden zum Schwitzen bringt. Keiner muss 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.



## 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



# Sommer-Kursplan

Gültig ab April 2021

Stand: Juni 2021



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 <b>Core &amp; Stability</b> Irene	8:45 - 11:30 <b>Kinderbetreuung</b>			8:45 - 9:40 <b>Power Pump</b> Jessica		9:00 - 9:55 <b>Jumping Fitness Balance</b> Tanja	8:45 - 11:30 <b>Kinderbetreuung</b>	8:45 - 9:40 <b>Rückenfitness</b> Veronika		Zu unseren un belegten Kurszeiten findet unser Rehabilitations- und Firmensport statt.
10:00 - 10:55 <b>Power Pump</b> Sylvia		10:00 - 10:55 <b>Indoor Cycling</b> Tobias			10:15 - 11:10 <b>Pilates</b> Bianca			9:45 - 10:40 <b>Rückenfitness</b> Veronika		
								15:15 - 16:10 <b>Jumping Fitness</b> Fabienne		
			17:30 - 18:25 <b>Deep Work</b> Kimberley 	17:45 - 18:40 <b>Rückenfitness</b> Irene	17:30 - 18:25 <b>Power Pump</b> Jessica	17:45 - 18:40 <b>Yoga</b> Stefanie	16:30 - 17:25 <b>Power Pump</b> alle	17:00 - 17:55 <b>Fit &amp; Mobil für Männer</b> Belinda		
18:45 - 19:40 <b>Power Pump</b> Isabel	18:30 - 19:25 <b>BBP</b> Michi	18:00 - 18:55 <b>Jumping Fitness</b> Annabel	18:45 - 19:40 <b>Zumba</b> Lea 	18:00 - 18:55 <b>Power Pump</b> Sylvia			18:45 - 19:40 <b>Jumping Fitness Balance</b> Silke			
	19:30 - 20:25 <b>BBP</b> Michi	19:15 - 20:10 <b>Yoga</b> Heike		19:15 - 20:10 <b>Jumping Fitness</b> Kathrin	19:15 - 20:10 <b>Yoga</b> Sabine		19:00 - 19:55 <b>BBP</b> Ann-Kathrin			
20:00 - 20:55 <b>Deep Work</b> Isabel 						20:15 - 21:10 <b>Yoga</b> Judith	20:00 - 20:25 <b>Bauch Xpress</b> Ann-Kathrin			