

## Bauch, Beine & Po (BBP)

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

## Bauch meets Rücken

Kurz & knackig! Intensives Bauchmuskeltraining trifft auf gezielte Kräftigung für den Rücken.

## 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 – 30 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 gern 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.

## 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. 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.

## Max & Stretch

M.A.X. – Muscle Activity Excellence ist ein 30-minütiges Konditionstraining, in welchem die Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen trainiert werden. Anschließend erfolgt eine längere Dehneinheit, in der die übertrainierten und zur Verkürzung und Verspannung neigenden Muskeln gedehnt sowie verklebte Faszien gelockert werden.

## Mix it up

In der Samstagsstunde wechseln sich die Trainerinnen ab und bieten ihre speziellen Stunden von Power Pump, Jumping Fitness über Yoga bis DeepWork an. Ein wöchentlich wechselnder Kursinhalt, der per Aushang und in der MyWellness App bekannt gemacht wird. 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 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 und schenkt damit 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 hierzu 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](http://www.mtg-sportinsel.de)



# Winter-Kursplan

Gültig ab dem 4. Oktober 2021

Stand: Oktober 2021



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 <b>Core &amp; Stability</b> Irene	8:45 - 11:30 <b>Kinderbetreuung</b>		9:00 - 9:55 <b>Pilates</b> Bianca	8:45 - 9:40 <b>Power Pump</b> Sylvia		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			
10:00 - 10:55 <b>Power Pump</b> Toni				10:00 - 10:55 <b>Indoor Cycling</b> Tobias					9:45 - 10:40 <b>Rückenfitness</b> Veronika		

										16:00 - 16:55 <b>Mix it up</b> alle	
17:45 - 18:30 <b>Indoor Cycling</b> Bernd	17:45 - 18:10 <b>Booty Pump</b> Jessica	17:45 - 18:40 <b>Jumping Fitness</b> Annabel	17:30 - 18:25 <b>Deep Work</b> Kim 		17:15 - 18:10 <b>Fufi</b> Janika	17:30 - 18:25 <b>Power Pump</b> Jessica	17:45 - 18:40 <b>Yoga</b> Stefanie	17:30 - 18:25 <b>Power Pump</b> Isabel	17:00 - 17:55 <b>Fit &amp; Mobil für Männer</b> Belinda	<p>Zu den unbelegten Kurszeiten findet unser Rehabilitations- und Firmensport statt.</p> <p>* = Geschlossener 10er Kurs</p>	
18:45 - 19:40 <b>Power Pump</b> Isabel	18:15 - 18:40 <b>Burning Abs</b> Jessica	18:45 - 19:40 <b>Indoor Cycling</b> Klaus	18:30 - 19:25 <b>ZUMBA</b> Lea	18:00 - 18:55 <b>Power Pump</b> Sylvia	18:15 - 19:10 <b>Rückenfitness</b> Irene	18:30 - 19:25 <b>Indoor Cycling</b> Daniela/ Alberto *	18:45 - 19:40 <b>BBP</b> Ann-Kathrin	18:45 - 19:40 <b>Jumping Fitness Balance</b> Silke			
19:45 - 20:40 <b>Indoor Cycling</b> Thomas	18:45 - 19:40 <b>M.A.X. &amp; Stretch</b> Ann-Kathrin	20:00 - 20:55 <b>Indoor Cycling</b> Klaus	19:30 - 20:25 <b>Yoga</b> Heike	19:00 - 19:55 <b>Jumping Fitness</b> Kathrin	19:15 - 20:10 <b>Yoga</b> Sabine	19:30 - 20:25 <b>Indoor Cycling</b> Hans-Peter *	19:45 - 20:10 <b>Bauch meets Rücken</b> Ann-Kathrin				
	20:00 - 20:55 <b>Deep Work</b> Isabel 			20:00 - 20:55 <b>Indoor Cycling</b> Markus			20:15 - 21:10 <b>Yoga</b> Judith				