

# Unser Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.30 <b>BSG</b> Wirbelsäulengymnastik	9.00 - 10.00 Pilates	9.30 - 10.15 <b>NEUE ZEIT</b> „Die wilden 60iger“	9.00 - 10.00 Body Pump	09.00 - 10.00 <b>NEU</b> Zumba Gold	10.00 - 11.00 Find your Balance	10.00 - 11.30 Hatha Yoga
10.30 - 11.30 <b>BSG</b> Gymn. Rheumatiker	10.15 - 11.15 <b>BSG</b> Venen + WSG	9.45 - 11.15 Kundalini Yoga	10.15 - 11.15 <b>BSG</b> Wirbelsäulengymnastik	10.00 - 11.00 <b>BSG</b> Gymn. Rheumatiker	11.00 - 12.00 Zumba	11.30 - 12.30 Cycling
	10.15 - 11.00 Cycling für Einsteiger		10.45 - 11.30 <small>Präventionskurs*</small> Wassergymnastik	10.00 - 11.00 Cycling		

15.15 - 16.00 Bali Dance Kids	15.00 - 16.00 <b>BSG</b> BSG Gymnastik	15.45 - 16.30 Cycling für Kids	15.00 - 15.45 <b>BSG</b> BSG Intern	15.15 - 16.00 Bali Dance Kids	14.00 - 15.00 <small>Präventionskurs*</small> Pilates für Einsteiger	11.45 - 12.45 Body Condition
16.00 - 16.45 Hip Hop New Style	17.00 - 17.45 <small>Präventionskurs*</small> Aktiver Rücken	16.30 - 17.15 <b>BSG</b> Wirbelsäulengymnastik	15.45 - 16.30 <b>BSG</b> BSG Intern	16.00 - 16.45 Hip Hop New Style	15.00 - 16.00 <b>NEUE ZEIT</b> Body Combat	13.00 - 13.30 Rückenfit
17.00 - 18.00 <b>BSG</b> BSG Intern	17.45 - 18.45 Body Pump	17.30 - 18.15 <b>BSG</b> BSG Intern	17.15 - 18.00 <small>Präventionskurs*</small> Fitnessgymnastik	16.00 - 17.00 <b>BSG</b> BSG Intern		13.30 - 14.00 Bauchfit
18.00 - 19.00 Bodyforming	19.00 - 19.30 <b>NEU</b> Bauchfit	18.15 - 19.00 Cycling für Einsteiger	18.00 - 18.45 <b>BSG</b> Fitness Kids	16.30 - 17.00 Body Pump Intro		14.00 - 15.00 Body Pump
18.30 - 19.00 Body Combat Intro	19.00 - 20.00 <b>BSG</b> Rundum Fit	18.30 - 19.15 Step	18.00 - 19.00 <b>NEUE ZEIT</b> Pilates	17.00 - 17.45 Cycling „Die wilden 60iger“		
19.00 - 20.00 Body Combat	19.00 - 21.00 Cycling XXL	19.15 - 20.00 BOP	19.00 - 20.00 <b>NEUE ZEIT</b> Zumba	17.00 - 18.00 Body Pump		
19.00 - 20.00 Cycling	20.00 - 21.00 <b>NEUE ZEIT</b> Zumba	20.00 - 21.00 <small>Präventionskurs*</small> Abnehmen durch Bewegung	19.00 - 20.00 <b>BSG</b> BSG Intern	18.15 - 19.00 BOP		
20.15 - 21.15 Body Pump			19.00 - 21.00 Cycling XXL	19.15 - 20.45 Hatha Yoga		
			20.15 - 21.15 Body Combat			

Kursraum „Cycling“

Kursraum „Move“

Kursraum „Balance“

## Täglich im Programm

09 - 09.30 Uhr Aquafitness  
10 - 10.30 Uhr Wassergymnastik  
11 - 11.30 Uhr Aquajogging

18 - 18.30 Uhr Aquafitness  
19 - 19.30 Uhr Aquajogging

## Kinderbetreuung

Di, Do + Fr 9.00 - 12.00 Uhr  
Mo, Mi + Fr 16.30 - 20.00 Uhr

## Treffpunkt Wasserkurse

im Erlebnisbecken  
vor dem Lovina Bistro

## \* Termine Präventionskurse

10.01. - 27.03.2012 Aktiver Rücken  
11.01. - 28.03.2012 Abnehmen durch Bewegung  
12.01. - 29.03.2012 Wassergymnastik  
12.01. - 29.03.2012 Fitnessgymnastik  
14.01. - 31.03.2012 Pilates für Einsteiger  
Für diese Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.

## Ausdauer und Kräftigung

### Cycling

Eine abwechslungsreiche Stunde mit ständig wechselnder Belastung auf dem Cyclingbike. Förderung von Ausdauer und Fettverbrennung.

### Cycling für Einsteiger

Erlernen der Grundtechniken auf dem Rad.

### Cycling XXL

2 Stunden Cyclingspaß! Trau Dich!

### Cycling „Die wilden 60er“

Cyclingstunde mit schwungvoller Musik, aus alten Zeiten.

### Body Pump

Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Für alle, die konzentrierte Kraftausdauer mit Rhythmus mögen. Vor dem 1. Kurs ist das Body-PUMP-Intro erforderlich.

### Body Combat

Eine gelungene Kombination aus Bewegungsabläufen und Actionelementen verschiedener Kampfsportarten wie Tae Kwon Do, Boxen, Tai Chi und Kick Boxen. Musik und Choreografie unterstützen den Spaßfaktor. Vor dem 1. Kurs ist das Body-COMBAT-Intro erforderlich.

### Body Condition

Eine intensives Cardio- Workout zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Dynamische Musik und athletische Übungen motivieren jeden, alles aus sich herauszuholen.

### Bodyforming

Cardio-Workout und Muskelkräftigung mit Kleingeräten für den ganzen Körper.

### Step

Stepworkout mit Choreografie zu mitreißender Musik machen jede Stunde zu einem Highlight.

### Bauchfit / Rückenfit

Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

### BOP

Erwärmen mit einer leichten Schrittkombination. Kräftigung von Bauch, Oberschenkel & Po.

### Zumba

Zumba ist ein vom Latino Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik. Diese Kombination macht den Kurs zu einem dynamischen, begeisternden und sehr effektiven Training.

### Zumba Gold NEU

Zumba Gold eignet sich für Fitness- und Tanzeinsteiger sowie für Personen mit Einschränkung des Bewegungsapparates.

### „Die wilden 60er“

Muskelkräftigung für den ganzen Körper, mit schwungvoller Musik, aus alten Zeiten.

## Entspannung und Wellness

### Find your Balance

Ein Mix aus Tai Chi, Yoga und Pilates. Hier stehen Training für die tiefliegende Muskulatur, ausgedehntes Stretching und Tiefenentspannung auf dem Programm.

### Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

### Kundalini Yoga

Kundalini bezeichnet eine in tantrischen Schriften atherische Kraft im Menschen. Durch schnelle Bewegungsabläufe, kombiniert mit Ruhephasen und Meditation, erhält der Körper kosmische - spirituelle Kräfte und Energien.

## Programm für Kinder

### Bali Dance Kids

Die coolsten Moves und Choreos aus den Tanzvideos Deiner Stars erwarten Dich! Für Jungen + Mädchen von 6 - 12 J.

### Hip Hop New Style

Die coolsten Moves und Choreos aus den Tanzvideos Deiner Stars erwarten Dich! Für Jungen + Mädchen von 12 - 16 J.

### Cycling für KIDS

Cyclingstunde mit ständig wechselnder Belastung mittlerer Intensität. Förderung von Ausdauer und Fettverbrennung. 45 Min. Fahrspaß mit toller Musik, für Kinder zwischen 8 - 15 Jahren.

## Präventionskurse

Unsere Präventionskurse gehen über einen festgelegten Zeitraum und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die nächsten Präventionskurse starten im April 2012.

### Pilates / Pilates für Einsteiger

Pilates ist ein ganzheitliches Training.

Durch die Dehn- und Kräftigungsübungen wird speziell die Muskulatur der Körpermitte gestärkt. Pilates wirkt einseitigen Körperbelastungen entgegen und formt den Körper. Schöne Musik erleben und Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen.

### Aquafitness/Aquajogging/Wassergymnastik

Ein Allroundprogramm mit Elementen der Aerobic, der Wassergymnastik und des Aquajogging. Mit und ohne Geräte.

### Aktiver Rücken

Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur.

### Abnehmen durch Bewegung

Eine gute Mischung aus Ausdauertraining und Muskelkräftigung. Für alle, die mit Bewegung und Fitness ihr Wohlfühlgewicht erreichen wollen.

### Fitnessgymnastik

Hier werden insbesondere die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert. Ein Allroundprogramm für den ganzen Körper.

## Kurse der BSG

### Venen + WSG

Gymnastik zur Verbesserung der Durchblutung verbunden mit Wirbelsäulengymnastik.

### Gymnastik für Rheumatiker und Rehasportler/Rundum fit

Leichte und ruhige Gymnastik.

### Wirbelsäulengymnastik (WSG)

Sanfter Aufbau und Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

### Fitness Kids

Spielerisch in Bewegung bleiben.