

GESUND & VITAL KURSE

Nordhäuserstraße 48
99706 Sondershausen

Tel.: 03632/71 54 88
Fax.: 03632/82 81 877

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 – 10:30 Rückenbildungsgymnastik			09:15 – 10:15 Body Pump KATHRIN			
10:30 - 11:30 Wirbelsäulengymnastik STEFFI	10:30 - 11:30 Body Balance KATHRIN	10:30 - 11:15 Yogilates ALEX	10:30 - 11:30 Gesunder Rücken/Stretching NADJA	10:30 – 11:30 Body Shaping STEFFI		10:30 - 11:30 Spinning INA
		11:15 - 12:00 Stretching STEFFI		11:30 – 12:00 Bauchkiller STEFFI		
13:00 – 14:00 Wirbelsäulengymnastik/REHA STEFFI		13:00 – 14:00 Wirbelsäulengymnastik/REHA ALEX			14:00 - 15:00 Uhr ZUMBA SILKE	
17:00 – 17:45 Gesunder Rücken / REHA NADJA	17:30 - 18:30 Body Balance STEFFI	17:00 - 17:45 Gesunder Rücken/REHA NADJA				
18:00 - 19:00 Body Pump KATHRIN	18:30 -19:00 Bauchkiller STEFFI	18:15 - 19:15 Spinning INA		18:00 – 19:00 Body Pump KATHRIN		
19:00 - 20:00 ZUMBA / FATBURNER SILKE	19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik STEFFI	19:30 - 20:30 Body Balance KATHRIN	19:00 - 20:00 Aerobic/Step GRIT	19:00 – 20:00 ZUMBA SILKE		
	20:00 – 21:00 Body Step DANIEL		20:00 - 21:00 Body Combat MARTIN			



GESUND & VITAL KURSE

Wirbelsäulengymnastik/Gesunder Rücken/REHA

Harmonisch und fließend ineinander gehende Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation, Koordination und Entspannung des Bewegungsapparates. Das Einsetzen von Zusatzgeräten aller Art machen diese Stunde sehr abwechslungsreich. Das Körperbewusstsein wird gefördert, die Haltung verbessert.

Fatburner

Klassisches Muskel- und gewebestraffendes Training für die Problemzonen.

Bauchkiller

Fordernder, 30-minütiger Kurs für die Straffung und Stärkung der Bauchmuskulatur. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz - „Gruppendynamik“.

Body Shaping

Gewebestraffendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Reiner Frauenkurs.

Body Balance

Kombination aus Kraft, Bewegung und Dehnung mit Yoga-Elementen. Sie verbessern Ihr Körpergefühl und Ihre Konzentration, fühlen sich ausgeglichen und entspannt.

Spinning

Ein effektives Ausdauer- und Fettverbrennungs-Gruppen-Training auf stationären Fahrrädern. Motivierende Musik führt „über Berg und Tal“, meditative Einlagen sorgen für ein unterhaltsames Programm. Die „Spinning-Bikes“ können individuell eingestellt werden, sodass man jederzeit in diese Stunde einsteigen kann.

Body Pump

Kraftausdauertraining mit der Freihantel für den ganzen Körper. Zu motivierender Musik werden die Hauptmuskelgruppen des Körpers gezielt trainiert.

Step/Aerobic

Gezieltes Training für die Oberschenkel und den Po mit Hilfe einer Treppenstufe (Step). Die Grundschriffe werden zu einfachen Kombinationen zusammengebaut.

Stretching

Gezielte Muskeldehnung fördert die Leistungsfähigkeit, durch Entspannungsübungen steigert sich das Wohlbefinden.

Combat

Kraftvolles Cardio-Workout, bei dem du dich völlig verausgaben kannst. Dieses hoch energetische Programm beruht auf diversen Kampfsportarten, wie Karate, Boxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Zu mitreißender Musik schlägst, boxt, trittst und kickst du dir nach den Anweisungen des Instructors die Kalorien vom Leib und bringt dein Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.

Öffnungszeiten

Montag	09.00 – 22.00
Dienstag	09.00 – 22.00
Mittwoch	09.00 – 22.00
Donnerstag	09.00 – 22.00
Freitag	09.00 – 22.00
Samstag- Sonntag	10.00 – 18.00

Saunaöffnungszeiten

Montag	17.00 – 22.00
Dienstag	17.00 – 22.00
Mittwoch	17.00 – 22.00
Donnerstag [Damensauna]	09.00 – 22.00
Freitag	13.00 – 22.00
Samstag-Sonntag	12.00 – 17.00