







# Fitness- & Gesundheitskurse im Forum-Fitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>KURSRAUM</b>	18:00-18:45 Tabata  	09:00-10:00 Langhanteltraining  	09:00-10:00 Fitnessgymnastik  	10:15-11:15 Schlingentraining 	09:00-09:45 Seniorengymnastik  	10:00-11:00 "SaMo"-Fit*    
	19:00-19:45 Fitness-Mix 	10:00-11:00 Balance  	10:00-11:00 Rückenfit  	18:00-19:00 Rücken Power 	10:00-11:00 Rückenfit f. Frauen  	*Wechselndes Kursangebot, Aushang im Studio! <b>Start: 15.10.22</b>
	19:45-20:10 Stretching  	18:45-19:45 Zumba   	19:30-20:30 Zumba   	19:15-20:30 Indoor Cycling 		
		20:00-21:00 Schlingentraining 				
	<b>MEHR-ZWECK-RAUM</b>	10:00-11:00 Pilates   	18:00-19:15 Yoga  	17:30-18:45 Yoga  	09:00-10:15 Yoga  	09:45-11:00 Cardio-Aktiv-Cycling  
17:30-18:45 Cardio-Aktiv-Cycling  			19:00-20:00 Pilates  	19:00-20:00 Yoga  	17:45-18:45 Indoor-Cycling  	
18:45-20:00 Indoor Cycling 						
<b>HALLE 1A</b>		18:50-19:50 Rückenfit 		18:00-19:00 Crosstraining 		
				19:00-20:00 Cardio Power  		

**Legende**  Herz-Kreislauf-Training  Kraft-Ausdauer-Training  Gesundheitssport  Training für Körper, Geist und Seele  Koordinatives Tanz-Training  
Kurzfristige Änderungen, Ausfälle oder Vertretungen vorbehalten.  = besonders "Seniorenfreundlich"

Stand: 06.10.2022



<b>Balance</b>	Ein Trainingsprogramm für dein Gleichgewicht und Koordination. Kontrollierte Bewegungen stärken die wichtigen Muskelpartien.
<b>Cardio-Aktiv-Cycling</b>	Ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf modernen Indoor-Bikes bietet den optimalen Einstieg für Anfänger, aber auch besonders bei Herzerkrankungen, Rücken- oder Knieproblemen.
<b>Cardio Power</b>	Ein effektives Ganzkörpertraining mit guter Musik und wechselnden Übungen für eine schnelle Fettverbrennung, durch eine hohe Herzfrequenz.
<b>Crosstraining</b>	Das 4XF Crosstraining ist ein hochintensives und funktionelles Trainingsprogramm, welches die Sportarten Turnen, Leichtathletik und Gewichtheben zu einem athletischen Trendsport vereint. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert.
<b>Fitnessgymnastik</b>	Hier trainierst du alle wichtigen Muskelgruppen, die der Bewegung des täglichen Lebens dienen. Elemente aus dem Ganzkörpertraining und Bauch-Beine-Po werden hier mit und ohne Gerät kombiniert.
<b>Fitness-Mix</b>	Ein einfaches, aber dafür energiegeladenes Training mit Musik für Einsteiger und Fortgeschrittene. Elemente aus dem klassischen BauchBeinePo, Aerobic, Fatburner und Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät.
<b>Indoor Cycling</b>	Das perfekte Ausdauertraining für Dein Herz-Kreislauf-System auf modernen Indoor-Bikes zu abgestimmter Musik. Unsere ausgebildeten Trainer fahren mit dir nach deiner individuellen Herzfrequenz, die vorab bei einem Power-Test festgelegt wird.
<b>Langhanteltraining</b>	Mit der Langhantel als Trainingsgerät kräftigst du deine Muskeln. Deine Koordination wird ebenfalls verbessert. Das Gewicht der Langhantel lässt sich individuell anpassen.
<b>Pilates</b>	Ein Training mit Fokus auf der Stärkung der Körpermitte liegt. Alle wichtigen umliegenden Muskelgruppen werden zielgerichtet beansprucht.
<b>Rückenfit</b>	Kräftige deine Tiefen- und Rückenmuskulatur und stabilisiere die Wirbelsäule. Intensive Übungen verbessern deine Haltung.
<b>SaMo-Fit</b>	Ein wechselndes Kursangebot für deinen sportlichen Start ins Wochenende. Das aktuelle Angebot findest du auf einem Aushang im Studio.
<b>Schlingentraining</b>	Ein sehr effektives Ganzkörper-Training mit Hilfe von frei hängenden Gurten. Durch das eigene Körpergewicht und die Instabilität ist es das ideale Work-Out für alle, die ihre Kraftausdauer und Koordination verbessern wollen.
<b>Seniorengymnastik</b>	Ein abwechslungsreiches, präventives Training zur Kräftigung deiner Haltemuskulatur, sowie leichte Dehn- und Entspannungsübungen. Die Übungen erfolgen sitzend oder stehend.
<b>Stretching</b>	Stretching bedeutet "dehnen" oder "strecken". Stretching kann einen gesunden Bewegungsapparat fördern, Flexibilität erhalten, die Trainingsleistung steigern, Verspannungen lösen und Stress reduzieren.
<b>Tabata</b>	Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Tabata ist ein sehr effektives Ganzkörper-Training.
<b>Yoga</b>	Ein ruhiges, aber intensives Training für Körper, Geist und Seele. Hilft dabei, Stress zu reduzieren und innere Ruhe zu finden.
<b>Zumba</b>	Erlebe die Gruppendynamik von Zumba-Choreografien in der Gruppe. Verbrenne beim Tanzen viele Kalorien, ohne es zu merken. Jede Menge Spaß garantiert!