

# Kursplan Stand: Januar 2026 / Änderungen vorbehalten. Bitte beachten: Kursteilnahme nur nach Voranmeldung über unsere App oder telefonisch.

MONTAG		DIENSTAG			MITTWOCH		DONNERSTAG			FREITAG		SONNTAG	
Raum 1 (MF)	Bad/Kurs1(AR)	Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Bad	Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Bad / Outdoor	Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)
<b>9:00-10:00</b> Guten-Morgen-Yoga		<b>8:00-8:45</b> Wirbelsäulen-gymnastik	<b>8:00-9:00</b> Sling Training		<b>8:30-9:30</b> Flow-Yoga			<b>8:00-9:00</b> Arthrosekurs	<b>8:15-9:15</b> Aqua Fitness		<b>8:00-9:00</b> Sling Training		<b>9:30-10:30</b> Rückenfit
<b>10:00-10:30</b> Bmw		<b>8:45-9:45</b> Pilates	<b>9:00-10:00</b> Arthrosekurs		<b>9:30-10:30</b> FIT-Mix			<b>9:00-10:00</b> Cycling	<b>9:00-10:00</b> Nordic Walking		<b>9:00-10:00</b> BodyPump™		<b>10:30-10:45</b> Cycling Intro
<b>10:30-11:15</b> Rückenfit Flexibar		<b>9:45-10:30</b> Wirbelsäulen-gymnastik			<b>10:30-11:15</b> BBP			<b>10:15-11:00</b> Rückenfit			<b>10:15-11:15</b> Flow-Yoga		<b>10:45-11:45</b> Cycling
<b>11:15-11:45</b> Stretch & Relax	<b>11:00-12:00</b> Aqua Fitness				<b>11:15-11:45</b> Stretch & Relax			<b>11:00-11:30</b> Stretch & Relax			<b>11:00-12:00</b> Aqua Fitness		<b>ÖFFNUNGSZEITEN</b>
	<b>17:00-18:00</b> Aqua Fitness									<b>17:00-17:30</b> Bmw			Mo / Di / Do / Fr 7:00 - 22:00 Uhr Mi 8:30 - 22:00 Uhr Sa 14:00 - 19:00 Uhr So 9:00 - 15:00 Uhr
<b>18:00-19:00</b> BodyPump™		<b>18:00-18:45</b> Pilates	<b>18:00-19:00</b> Sling Training		<b>17:45-18:00</b> BodyPump™ Intro	<b>19:15-20:00</b> Step Basic		<b>18:00-19:00</b> Rückenfit	<b>18:30-19:30</b> HIIT		<b>17:30-18:10</b> Wirbelsäulen-gymnastik		<b>MEDICAL FITNESS APP</b>
<b>19:15-19:30</b> Cycling Intro	<b>19:00-20:00</b> FIT-Mix	<b>18:45-19:45</b> Zumba®	<b>19:00-20:00</b> Rückenfit	<b>19:00-20:00</b> Aqua Fitness	<b>18:00-19:00</b> BodyPump™	<b>20:00-20:30</b> Blackroll & Relax		<b>19:15-20:15</b> Cycling			<b>18:10-18:30</b> Stretch & Relax		„ClubConnector“ App runterladen. App öffnen und QR-Code scannen.  Auf „Kursplan und Buchung“ klicken. Geforderte Daten eingeben und loslegen!
<b>19:30-20:30</b> Cycling	<b>20:00-20:30</b> Step Cardio	<b>19:45-20:45</b> Yoga			<b>19:15-20:45</b> Long-Cycling				<b>20:00-21:00</b> Aqua Fitness				

## KRÄFTIGUNGSKURSE

### BodyPump™

Athletisches Ganzkörpertraining mit Langhanteln, fördert den Fettabbau, verbessert die Kraftausdauer und die Körperhaltung.

**Intro-Stunde ist Pflicht.**

### BBP (Bauch, Beine, Po)

Gezieltes Training zur Formung und Straffung der Bereiche Bauch, Beine und Po.

### Bmw (Bauch muss weg!)

Spezielles Training der gesamten Rumpfmuskulatur, mit dem Ziel die Körperpartie zu kräftigen, zu stabilisieren und zu definieren.

### Rückenfit / Rückenfit Flexibar

Gezieltes Training mit Kleingeräten / Flexibar zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Rumpfstabilisation.

### Wirbelsäulengymnastik

Optimales Rückentraining mit hohem Gesundheitswert. Kann Beschwerden vorbeugen oder bestehende Probleme beheben.

### Pilates

Das Ganzkörpertraining verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen und aktiviert die tiefer liegenden Bauchmuskeln. Körperhaltung, Koordination und Stabilität werden verbessert.

### Sling Training

Intensives Ganzkörpertraining, bei dem die Effekte eines freien Krafttrainings mit denen eines sensomotorischen Trainings kombiniert werden. Dabei werden vor allem die tiefliegenden Muskeln trainiert.

**Step Cardio** (ohne Choreographie) ist ein gelenkschonendes, aerobes Training. Das Auf- und Absteigen

einer in der Höhe verstellbaren Plattform, fördert vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch das schnelle Auf- und Absteigen wird gleichzeitig der gesamte Rumpf trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert.

### Arthrosekurs

Durch gezieltes Training der entsprechenden Muskulatur werden Gelenke entlastet, Schmerzen reduziert und der Körper wird leistungsfähiger.

### AUSDAUERKURSE

#### Cycling / Long Cycling

Beim Cycling wird das Radtraining auf der Straße im Kursraum bei fetziger Musik simuliert. Durch systematische Pulskontrolle wird das Herz-Kreislaufsystem optimal trainiert.

**Intro-Stunde ist Pflicht.**

### Step Basic

Intensives Herz-Kreislauftraining auf dem Step zur Fettverbrennung, Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur sowie zur Verbesserung der Kondition und Koordination.

**Zumba®** heißt **„sich bewegen und Spaß haben“**. Schritt-kombinationen aus Tanzstilen wie Salsa, Samba, Merengue oder Hip hop auf fetzige Musik reißen mit und führen zu blonder Laune!

### FIT-Mix

Föhlicher Mix aus verschiedenen Ausdauerkursen mit einfachen Schritt-kombinationen aus Aerobic und Step zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Anregung des Fettstoffwechsels sowie zur Stabilisierung der Gelenke. Hoher Spaßfaktor garantiert!

**HIIT** - High Intensity Interval Training - wird vorwiegend als Trainingsmethode im Kraft- und Fitnesssport eingesetzt. HIIT hat den Vorteil, dass die Trainingsseinheiten besonders kurz und intensiv gestaltet werden.

### Aqua Fitness

Dynamisches Ganzkörpertraining mit Tanzelementen im Wasser. Es dient der Kräftigung der Muskulatur, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Anregung des Fettstoffwechsels sowie zur Stabilisierung der Gelenke. Hoher Spaßfaktor garantiert!

### ENTSPANNUNG UND DEHNUNG

#### Stretch & Relax

Führt zu einer verbesserten Mobilität sowie einer erhöhten Leistungsfähigkeit und dient zum Ausgleich von einseitigen Belastungen.

### Yoga / Flow-Yoga

Yoga / Flow-Yoga bedeutet Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Bewegung und Atmung werden synchronisiert, so dass die Asanas (Haltungen) geschmeidig ineinander übergehen.

### Guten-Morgen-Yoga

Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt, so dass eingefahrene Bewegungsmuster erkannt und durchbrochen werden.

### Black Roll® & Relax

Kurs zur Verbesserung der Leistungs- und Regenerationsfähigkeit sowie der Flexibilität der Muskulatur mit Hilfe der Black Roll®.

