



sport**balance**

Kursplan **gültig ab 13.07.2020**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9.00-10.00 WSG	9.00-9.50 Power Forming	9.00-10.00 Rückenfit	9.00-10.00 WSG	9.00-9.50 Power Forming	
10.00-10.45 Orthop. Reha-Gym	10.00-10.45 Orthop. Reha-Gym	10.00-10.45 Orthop. Reha-Gym	10.00-10.45 Orthop. Reha-Gym	10.00-10.45 Orthop. Reha-Gym	11.00-12.00 Yoga
15.15-16.00 Kinder Reha-Gym.				14.30-15.20 Langhantel Workout	
17.10-18.00 Strong Body		17.15-17.50 HIIT*	18.00-18.50 Athletic Workout	15.15-16.00 Kinder Reha-Gym.	
18.00-18.45 Orthop. Reha-Gym	18.00-19.00 Zumba	18.00-19.00 Fitness-Boxen	18.15-19.00 Orthop. Reha-Gym	16.00-17.00 Functional Fitness	
18.15-18.50 HIIT	18.15-19.15 Functional Fitness	18.00-18.50 Strong Body	19:00 - 19:50 Step Cardio	19:15 - 20:15 Spinning	
18:45 - 19:45 Spinning	19.15-20.15 Yoga	19.00-19.50 Strong Back	19:00 - 20:00 Spinning	*Kursraum 2 Begrenzte TN-Anzahl in allen Kursen (xx)	
19.00-19.50 Athletic Workout*	19.30-20.15 Orthop. Reha-Gym	19.00-19.45 Orthop. Reha-Gym	19.15-20.15 Rückenfit		
20.00-21.00 Fitness-Boxen					

Anmeldung in den Kurslisten am Check-In **erforderlich!**

Legende

High-Intensiv- Intervall Training	Kraft-Ausdauer-Training im Zirkelformat / Workout (lohnende Pausen)
Kraft- Ausdauer	Cardio-/Koordinationstraining mit erhöhter Anforderung (ohne lohnenden Pausen) <u>Fitness-Boxen</u> : Einsteigerkurs jeden 1. Mo/3. Mi im Monat
Ausdauer	Grundlagenausdauertraining
Functional Training	Funktionelles Stationstraining am iron Qube Rückenfit = FF Einsteiger
Ganzkörper- Kraft- Training	langsame Wdhl, schwere Gewichte
Reha Sport	nur mit ärztlicher Verordnung
Gesundheit	Gelenkmobilisation / Rumpfkraftigung