

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	09.15-09.45 Funktionstraining (keine freie Plätze)	08.45-09.15 Funktionstraining (Hocker) (keine freie Plätze)	09.15-09.45 Funktionstraining (keine freie Plätze)	09.00-09.30 Funktionstraining (keine freie Plätze)	
		09.20-09.50 Funktionstraining (Rücken) (keine freie Plätze)			11.30-12.30 CrossWorkout (9 freie Plätze)
10.00-11.00 Bodystyling (7 freie Plätze)	10.00-11.00 Soft Cycling (7 freie Plätze)	10.00-11.00 Box-&Faszienfitness (5 freie Plätze)		10.00-11.00 Faszien-Pilates (keine freie Plätze)	12.30-13.00 Faszien-Express (9 freie Plätze)
11.00-11.30 Stretch & Relax (7 freie Plätze)		11.00-12.00 Pilates (5 freie Plätze)	11.00-12.00 Yoga (5 freie Plätze)	11.00-12.00 Body&Mind (7 freie Plätze)	
17.00-17.30 Funktionstraining (7 freie Plätze)		16.45-17.30 Step & Style (9 freie Plätze)	17.30-18.00 Bauch-Express (Tabata) (7 freie Plätze)		
17.30-18.00 Rücken-Express (5 freie Plätze)	17.30-18.30 Tabata (10 freie Plätze)	17.30-18.30 Yoga (9 freie Plätze)	18.00-19.00 Zumba (7 freie Plätze)		Am Sonntag, 8.7. findet von 11.30-12.30 Iron Cross Und von
18.00-19.00 Zumba (7 freie Plätze)	18.30-19.30 Pilates (5 freie Plätze)	18.30-19.30 CrossWorkout (7 freie Plätze)	19.15-20.00 Funktionstraining (5 freie Plätze)		12.30.-13.30 Cycling Mit Mirko statt.
19.00-19.30 Bauch-Express (7 freie Plätze)	19.30-20.15 Funktionstraining (5 freie Plätze)	19.30-20.30 Cycling (7 freie Plätze)			
19.30-20.30 Cycling (5 freie Plätze)					

Öffnungszeiten
Mo, Mi, Fr 07:00-22.00 Di, Do 09:00-22.00
Sa 10:00-18:00 / So 10:00-16:00

Erklärung
Kraft und Stärke
Ausdauer und Power
Körper und Gesundheit

Eine telefonische Anmeldung für die Kurse ist erforderlich und über das TSG aktivCenter möglich.
Tel. 05139´ - 40 97 01
Anmeldung bitte spätestens am Vortag!

5.- € pro Tag (mehrere Kurse pro Tag möglich, inkl. Trainingshandtuch und Duschen)

Kursbeschreibungen

Bauch-Express:

Kurzes, intensives Training für Deine komplette Körpermitte. Du stärkst nicht nur Deine Bauchmuskeln, sondern die komplette Tiefenmuskulatur.

Body & Mind

Hier ist das Motto: " Das Leben einfach mal wieder entschleunigen." Der Fokus liegt auf Körperwahrnehmung, innerer Ausgeglichenheit und Entspannung.

Bodystyling:

Ein vielseitiges Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik. Nach dem Warm-up geht es gleich ans Training für Deine Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, wobei Du sowohl mit dem eigenen Körpergewicht trainierst oder Equipment zum Einsatz kommt.

Box- & Faszienfitness:

Ein effektiver Ausdauerkurs zur Stärkung Deiner Kraft und Schnelligkeit. Mit Elementen aus dem Boxen stärkst Du Deine Koordination und arbeitest gleichzeitig an Deiner Beweglichkeit. Als Ausklang der Stunde lockerst Du Deine Muskulatur und Faszien mit und ohne Hilfsmittel.

Cross Workout:

Ein hochintensives, funktionelles Kraft-Ausdauer-, und Mobilitätstraining. Nach einem funktionellen Warm-Up geht es ins Training, dass Dich an Deine Grenzen bringt. Lass Dich von der Gruppe motivieren und hol alles aus Dir heraus. Beendet wird das Training mit einer Dehnungs-, und Entspannungsphase.

Cycling (Soft-Cycling)

Auf einem stationären Fahrrad wird zu motivierender Musik und im Takt des Trainers ordentlich geschwitzt. Das perfekte Herz-Kreislauf-Training, das zusätzlich Deine Beinmuskulatur und -Ausdauer

Faszien-Express

Ein Beweglichkeitstraining, welches mit und ohne Hilfsmittel (z.B. Blackroll, Faszienball, Therabänder, o.ä.) ausgeführt wird. Ein Training für die Lockerung Deiner Faszien führt zu mehr Beweglichkeit und einem besserem Körpergefühl.

Funktionstraining

Ein Gruppentraining für alle Mitglieder mit einer ärztlichen Verordnung. Mobilisation, Beweglichkeit und leichte Kraftübungen runden das Stundenbild ab. **Funktionstraining Hocker (im Sitzen)** richtet sich vorwiegend an Mitglieder, die nicht mehr sehr mobil sind und Probleme haben, längere Zeit zu stehen. **Funktionstraining (Fokus Rücken)** wird im Stehen ausgeführt und beinhaltet auch viel Gleichgewichtstraining.

Pilates

Ein sanftes Ganzkörpertraining zur Kräftigung Deiner tiefliegenden Muskulatur, primär im Rumpf. Fließende Bewegungsabläufe und eine Intensive Atmung lenken Deinen Fokus wieder auf Dich und Du kommst gestärkt aber frisch aus dem Kurs.

Rücken-Express:

Stärke Deinen Rücken und Rumpf in diesem 30-minütigem Kursformat. Leichte Mobilisation und Kräftigung, speziell der tiefliegenden Rückenmuskulatur, wirken Schmerzen entgegen und steigern Dein

Step & Style

Ein Mix aus Kraft und Ausdauer, bei dem Du zusätzlich Deine Koordination verbesserst. Zu flotter Musik wird eine leichte Kombination auf dem Stepbrett erarbeitet, die mit kleinen Kräftigungseinheiten ergänzt wird.

Tabata

Ein intensives Intervalltraining mit kurzen Pausen bringt Dein Fett zum Schmelzen. Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer bis Du an deine Grenzen kommst. Es wird mit und ohne Equipment gearbeitet und die Stunde endet mit einer kleinen Entspannung.

Yoga

Eine Kombination aus Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen. Yoga hilft Dir Verspannungen abzubauen, fördert Deine Beweglichkeit und innere Ruhe.

Zumba

Zu mitreißender lateinamerikanischer Musik bringst Du Deine Hüften zum Schwingen und stärkst Deine Ausdauer und Koordination. Ob Salsa, Bachata, Dancehall, Du wirst schwitzen und Spaß haben.

Erklärung

Körper und Gesundheit

Ausdauer und Power

Kraft und Stärke