

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 - 10.30 Uhr Wirbelgym *GFM		09.00 - 10.00 Uhr Bodybalance	09.30 - 10.15 Uhr Pilates *GFM	09.00 - 10.00 Uhr Bodystyle		
		10.00 - 11.00 Uhr Zumba / Fettburner	10.15 - 11.00 Uhr Wirbelgym *GFM	10.00 - 11.00 Uhr Faszien		11.00 - 12.00 Uhr Indoor Cycle
	17.45 - 18.30 Uhr Wirbelgym *GFM	17.30 - 18.15 Uhr Step Aerobic	17.45 - 18.30 Uhr Bodybalance	16.45 - 17.30 Uhr Pilates *GFM		
18.00 - 19.00 Uhr Body Pump	18.30 - 19.15 Uhr BBP	18.30 - 19.30 Uhr Indoor Cycle	18.30 - 19.15 Uhr Zumba / Fettburner	17.30 - 18.30 Uhr Body Pump		
19.00 - 19.45 Uhr Body Attack	19.15 - 20.00 Uhr Body Combat		19.15 - 20.15 Uhr Attack	18.45 - 19.45 Uhr Indoor Cycle		
19.45 - 20.45 Uhr Zumba	20.15 - 21.15 Uhr Taek Won Do *KM					

*GFM = Gema freie Musik

*KM = keine Musik

BODYATTACK

BODYATTACK ist ein hochintensives Cardio-Workout, das mit einfachen Bewegungsabläufen deine Kraft und Ausdauer steigert. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Sportelementen. Das energiegeladene Intervalltraining mit elf Tracks beinhaltet zwei Cardio-Spitzen. Egal ob du Profi oder Beginner bist, die dynamischen Instruktor:innen, die energiegeladene Musik und die Gruppendynamik werden dich dazu motivieren deine Fitnessziele zu erreichen. In nur 55 Minuten wird deine Schnelligkeit, Fitness, Kraft sowie Beweglichkeit verbessert.

BODYPUMP

BODYPUMP ist das originale Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers. Schon jetzt profitieren Millionen Teilnehmer von einer der weltweit schnellsten Methoden, um in Form zu kommen. Du trainierst

alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Kräftigungsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Das Entscheidende bei BODYPUMP ist der REP EFFECT, ein Durchbruch im Fitnessstraining mit Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl und geringer Gewichtsbelastung. Dadurch steigert du deine Kraft und bekommst eine athletische Körpermuskulatur.

INDOOR CYCLE

Als Indoorcycling werden Gruppentrainingsprogramme bezeichnet, die meist als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes oder Spinbikes mit Musik ausgeführt werden. Das Indoorcycling kam in den 1970er und 80er Jahren in Mode – wesentlich beeinflusst vom Training auf Rollentrainern, der Freien Rolle und dem Ergometer-Training zu Zwecken der Leistungsüberprüfung.

BODYBALANCE

BODYBALANCE ist das 55-minütige Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das deine Beweglichkeit steigert. Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist BODYBALANCE ein tiefenwirksames Workout sowie Ausgleich für den stressigen Alltag. Es bietet außerdem 10 Minuten Entspannung und Meditation, damit du das Workout geerdet und ruhig verlassen kannst. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Abfolge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu fließender Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches deinen Körper zu neuer Harmonie und Balance führt.

ZUMBA

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt

dem Fluss der Musik. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie.

BBP

Wie der Name des Kurses es bereits verrät, wird in diesem einstündigen Workout besonders die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur beansprucht. Die Übungen werden temporeich und intensiv zu schneller, motivierender Musik absolviert. Rasche Schrittfolgen am Stepbrett und unterschiedliche Bewegungskombinationen sorgen für ein abwechslungsreiches Uptempo Workout, welches Ausdauer, Kraft und Körperkoordination trainiert.

TAEK WON DO

Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport. Die drei

Silben des Namens stehen für Fußtechnik (tae), Handtechnik (kwon) und Weg (do). Obwohl Taekwondo große Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfsportarten aufweist, unterscheidet es sich in einigen wesentlichen Punkten von diesen. So ist die Taekwondo-Technik sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, was nicht zuletzt durch den Wettkampf bedingt ist. Im Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten.

WIRBELGYM

Unter Rückenschule versteht man ein Behandlungskonzept, welches zur Prävention von Rückenschmerzen und zur Behandlung von Patienten mit Rückenschmerzen dient. Ziel ist es, zum einen rückengerechtes Verhalten zu vermitteln und zum anderen durch unterschiedliche Übungen Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken sowie Konzepte zur Ent-

spannung zu liefern. Entsprechende Kurse werden beispielsweise von Krankenkassen, Fitnessstudios, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten oder im Rahmen von Betriebssportgruppen angeboten. Mit unterschiedlichen Kraft- und Beweglichkeitsübungen werden Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Verkürzte Muskulatur, die für den Rücken Bedeutung hat, wird entsprechend gedehnt.

ZUMBA STEP

Step-Aerobic wird mit Zumba zu einem Workout kombiniert.

CXWORX

CXWORX® trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst du in jeder Hinsicht - sei es bei alltäglichen Bewegungen oder bei deinem Lieblingssport - denn der Core hält alles zusammen.

PILATES

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilatesstraining kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden.

§20 KURS

Die gesetzlichen Krankenkassen haben sich zum Ziel gemacht den Gesundheitszustand Ihrer Versicherten zu verbessern und gesundheitlichen Beeinträchtigungen rechtzeitig wirksam zu begegnen, anstatt diese später kostenintensiv zu kurieren. Die Zielgruppe sind gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, jedoch ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen. Hierzu steht seit dem Jahr 2000 durch den Gesetzgeber gemäß §20 SGB V jedem Versicherten ein Zuschuss zu primärpräventiven Leistungen zu.