

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---|---|---|---|
| | Zur Zeit darf leider keine Kinderbetreuung stattfinden. | 07:45 – 08:55 Hatha Yoga | Zur Zeit darf leider keine Kinderbetreuung stattfinden. | Zur Zeit darf leider keine Kinderbetreuung stattfinden. |
| 09:00 – 09:45 Mach mit – bleib fit | | | | |
| 10:00 – 10:45 Mach mit – bleib fit | 10:10 – 10:55 Bauch-Beine-Po | 10:00 – 10:45 Full Body Workout | 10:20 – 11:00 Hals-Nacken-Schulter-Training | 09:00 – 09:40 Fit-Mix |
| | 11:00 – 11:45 Pilates | | 11:10 – 11:50 Hals-Nacken-Schulter-Training | 09:45 – 10:55 Hatha Yoga |
| | | | | 11:00 – 12:15 Hatha Yoga |
| 17:30 – 18:05 Pilates | | | 17:00 – 18:00 Yoga | 17:20 – 18:05 Core Faszien Fitness |
| 18:15 – 18:50 Rücken Fit | | P 18:00 – 18:45 Wirbelsäulengymnastik | 18:15 – 19:00 Body-Forming | 18:15 – 19:00 Workout |
| 19:00 – 19:40 Fit Monday | 19:00 – 19:50 Functional Training | P 19:00 – 19:45 Wirbelsäulengymnastik | 19:15 – 20:00 Body-Forming | 19:15 – 20:00 Langhantel-Workout |
| 19:45 – 20:30 Workout | | | | |
| | 20:00 – 20:50 Faszien – Black Roll | 20:00 – 20:35 Full Body Workout | | |
| 20:40 – 21:25 Toso X - Contact/Technik | | 20:45 – 21:15 Bauch Workout | | |
| | | | | |
| | | | | |

Aufgrund der aktuellen Coronaverordnung ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich zu allen Kursen am Vortag telefonisch an.

Gemeinsam fit durch diese Zeit.

Leider dürfen wir Ihnen zur Zeit nur ein begrenztes Angebot bereitstellen. Wir freuen uns aber, nun mit einem gekürzten Programm wieder starten zu dürfen.

Zwischen den Kursen ist eine **Lüftungspause** vorgesehen, bitte betreten Sie in dieser Zeit nicht den Kursraum.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe.

Unsere **Umkleiden, die Duschen, der gesamte Wellnessbereich und das Schwimmbad** müssen zur Zeit noch geschlossen bleiben.

LEGENDE

P Präventionskurse (werden von vielen Krankenkassen unterstützt)

KURSPROGRAMM
gültig ab 02.06.2020



Bauch Beine Po

Kräftigung und Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Po auch unter Einsatz des eigenen Körpergewichts oder mit verschiedenen Kleingeräten.

Bauch-Workout

Gezielte Kräftigungsübungen für die Körpermitte.

Bodyforming

Effektives Workout aus Kraft- und Ausdauertraining zur Straffung und Formung der Muskulatur.

Core-Fitness

Funktionelles Training zur Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Ziel ist die Verbesserung der Körperstabilität und Koordination.

Fit Mix

Bunter Mix für Kraft, Koordination und Beweglichkeit

Fit Monday

Der ultimative Start in die Woche: energiegeladene Musik + effektives Training zur Formung der Figur. Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem werden gestärkt – Körperfett reduziert. Für Frauen und Männer geeignet.

Full Body Workout

Auf der Suche nach einem Ganzkörpertraining? Dann ist das der richtige Kurs: intensives Training bei dem der gesamte Körper mit unterschiedlichen Geräten gefördert, gestrafft und definiert wird.

FUNctional Black Roll

Alltagsbezogene Übungen, die jeder Teilnehmer seinem eigenen Leistungsniveau anpassen kann. Jedes Level bringt unterschiedliche Schwierigkeitsgrade mit sich – Muskelkettentraining für den gesamten Körper.

Hals-Nacken-Schulter-Training

Sanfte Übungen zur Mobilisation, Dehnung, Kräftigung und Entspannung der Hals-Nacken-Schulter-Region.

Langhantel-Workout

Ganzkörper-Krafttraining mit der Langhantelstange zum gezielten Muskelaufbau

Mach mit – bleib fit

Sanfte Gymnastik für ältere Mitglieder und Kursneulinge zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Pilates

Durch Körperspannung werden gezielt die tiefer liegenden Muskeln angesprochen. Das verleiht dem Körper eine bessere Haltung und mehr Stabilität. Kombiniert werden fließende Bewegungsabläufe mit Dehnung und Atmung in einer entspannten und ruhigen Atmosphäre.

Tôsô X®

Eines der effizientesten Ganzkörperworkouts in jeder Hinsicht: Techniken und Bewegungsabläufe aus dem Box – und Karatesport kombiniert mit schnellen Beats. Technik/Contact: In dieser Einheit liegt der Schwerpunkt auf den 8 Grund- und Nebentechniken von Tôsô X®.

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur. Schulung von Koordination und Rückenwahrnehmung als Prävention oder unterstützende Therapie bei Rückenproblemen. **Prävention**

Hatha-Yoga

Eine spezielle Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation geübt wird.

Yoga

Yogaübungen mit Atem- und Entspannungstechniken steigern die Beweglichkeit, Kraft und Energie – Ruhe wird gewonnen.

ÖFFNUNGSZEITEN
(01. 04. – 31. 10. 2020)

Fitness:

Mo – Fr 07:00 – 22:00 Uhr

Sa 12:00 – 19:00 Uhr

So 09:00 – 14:00 Uhr

Therapie:

Mo – Fr 07:00 – 20:00 Uhr

KURSBESCHREIBUNGEN

@cardio
PLUS

Fitness- & Gesundheitsstudio
im Gesundheitszentrum

Karlstraße 45
89129 Langenau

Tel. 07345·891 34 60
Fax 07345·891 34 62

www.cardio-plus.de