

Aufgrund der aktuellen Coronaverordnung ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|--|--|---|--|--|
| 08:30 – 09:15 Fit in die Woche | Kinderbetreuung siehe Aushang | 07:45 – 08:55 Hatha Yoga | Kinderbetreuung siehe Aushang | |
| 09:30 – 10:15 Mach mit – bleib fit | 08:45 – 10:00 Hatha Yoga | 09:05 – 09:50 Gesunder Rücken | 08:30 – 9:10 Good Morning Stretch | 09:00 – 09:45 Fit-Mix |
| 10:30 – 11:30 Spinning + | P 09:10 – 09:55 Aqua-Jogging | 10:00 – 10:45 Full Body Workout | P 09:10 – 09:55 Aqua-Jogging | 09:50 – 11:00 Hatha Yoga |
| | 10:05 – 10:50 Bauch-Beine-Po | 09:30 – 10:15/10:15 – 11:00 * Babyschwimmen | 09:15 – 10:00 Power Yoga | P 09:50 – 10:35 Aqua-Jogging |
| | 11:00 – 11:45 Pilates | 11:00 – 11:45 * Babyschwimmen | 10:00 – 10:45 + Aqua-Cycling | 10:45 – 11:30 Aqua-Mix |
| | 13:30 – 14:15 * Rheuma-Gymnastik | 13:30 – 14:00/14:15 – 14:45 * Rheuma-Wassergymnastik | 10:05 – 10:50 Hals-Nacken-Rücken | 11:05 – 12:15 Sanftes Yoga |
| 18:15 – 18:50 Rücken Fit | 18:00 – 18:50 + Spinning | 15:00 – 15:30/15:45 – 16:15 * Rheuma-Wassergymnastik | 11:00 – 11:45 Faszien-Fitness | 17:20 – 18:05 Core Faszien Fitness |
| 19:00 – 19:45 Aqua-Mix | | P 18:00 – 18:40 Wirbelsäulengymnastik | 17:00 – 18:05 Yoga | P 18:15 – 19:00 Aqua-Jogging |
| 19:00 – 19:40 Fit Monday | 19:00 – 19:50 Functional Training | 18:45 – 19:50 FunTone | 18:15 – 19:00 Body-Forming | 18:15 – 19:30 + Tôsô X® Medium |
| 19:45 – 20:30 + Tôsô X® Medium | P 19:15 – 20:00 * Aqua-Jogging | | P 19:15 – 20:00 Aqua-Jogging | 19:40 – 20:30 Langhantel-Workout |
| | 20:00 – 20:50 Faszien – Black Roll | 20:00 – 20:35 Full Body Workout | 19:15 – 20:15 + Spinning | |
| 20:40 – 21:25 + Tôsô X® - Contact/Technik | | 20:45 – 21:15 Bauch Workout | | |

Gemeinsam fit durch diese Zeit.
Leider dürfen wir Ihnen zur Zeit nur ein begrenztes Angebot bereitstellen. Zwischen den Kursen ist eine **Lüftungspause** vorgesehen, bitte betreten Sie in dieser Zeit nicht den Kursraum.
Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe.

Extern buchbare Kurse – Kurse für Nicht-Mitglieder
Aqua-Jogging (105,90 €/8x ab 6.10.)
Babyschwimmen (99 €/8x ab 7.10.)
Bitte beachten Sie: Kursanmeldungen können **persönlich oder telefonisch** an der Rezeption des Cardio Plus erfolgen. Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich – Termine werden von uns nicht bestätigt. Sollten Sie trotz Anmeldung nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte bis eine Woche vor Kursbeginn ab, da wir sonst den vollen Betrag berechnen müssen. Die Kursgebühr kann beim ersten Termin bar oder mit EC-Karte bezahlt werden. Ausgefallene Kurstermine, die aufgrund von persönlicher Verhinderung eines Teilnehmers entstehen, können nicht nachgeholt oder vergütet werden.

Mo. – Fr. ist unser Schwimmbad von 08:30 – 09:00 Uhr und 11:00 – 11:30 Uhr und am Mi. von 13:30 – 16:15 Uhr und 17:30 – 19:00 Uhr für physikalische Anwendungen reserviert.

- LEGENDE**
- + bitte melden Sie sich auch als Mitglied zu diesen Kursen an
 - * extern buchbare Kurse (finden ab 5 TN verbindlich statt)
 - P** Präventionskurse (werden von vielen Krankenkassen unterstützt)

KURSPROGRAMM
gültig ab 05.10.2020



Aqua-Cycling

Auch für Wasserratten, die nicht auf das Radfahren verzichten wollen, ist gesorgt. Hier wird die gelenkschonende Wirkung des Wassers mit der ohnehin sanften Fahrradbewegung verbunden und dem Fettstoffwechsel als auch dem Bindegewebe so richtig eingeheizt. Da heißt 's „Cellulite ade“!

Aqua-Jogging

Ausgestattet mit einem Auftriebsgürtel werden Laufbewegungen im Wasser ohne Bodenkontakt durchgeführt. Unter Einsatz verschiedenster Zusatzgeräte wird zeitgleich der Oberkörper trainiert. **Prävention**

Aqua-Power / Aqua-Mix

Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining im brusthohen Wasser. Mit Schwimmmatze, Hanteln, Stäben und Co. zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer auf sanfte Weise.

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.

Faszien Fitness

Verklebungen und schmerzhafte Beschwerden werden effektiv gelöst. Das Bindegewebe wird elastisch, stabil und geschmeidig.

Fit in die Woche

Mit Spaß und Schwung in die neue Woche. Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

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.

Fun Tone®

...ist ein funktionelles Toning für den ganzen Körper. Dreidimensional, funktionell und athletisch – für alle, die sichtbare und schnelle Resultate, Figurstraffung und Fettreduktion wollen.

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 – Muskelkettenttraining für den gesamten Körper.

Hals-Nacken-Rücken-Training

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

Tôso 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 Tôso 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.

Power Yoga

Dynamischer und kraftvoller Yoga-Stil, der dich auspowert und mit anspruchsvollen Asanas für Kräftigung sorgt.

Sanftes Yoga

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

ÖFFNUNGSZEITEN
(05. 10.2020 – 01.04. 2021)

Fitness:

Mo – Fr 07:00 – 22:00 Uhr
Sa 12:00 – 19:00 Uhr
So 09:00 – 16:00 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