

Kurs-Angebote im Fitness-Center der Titus Thermen

MONTAG 09:00-22:00	DIENSTAG 07:30-22:00	MITTWOCH 07:30-22:00	DONNERSTAG 07:30-22:00	FREITAG 07:30-22:00	SAMSTAG 10:00-20:00	SONNTAG 10:00-20:00
	09:30 – 10:30 Hot Iron 1 A-F ⇒ Bernd		09:00 – 10:00 Total-Body-Conditioning A-F ⇒ Angela	10:15 – 11:15 Wirbelsäulengymnastik A-F ⇒ Birgitta	10:15 – 11:15 Step-Aerobic A-M ⇒ Heike	10:15 – 11:15 Step-Aerobic A-M ⇒ Alex
	10:30 – 11:15 Indoor-Cycling A-F ⇒ Bernd	10:15 – 11:15 Ausgleichsgymnastik Senioren M-F ⇒ Birgitta	10:00 – 11:00 Seniorengymnastik A-F ⇒ Angela	13:00 – 14:00 Hot Iron 2 M-F ⇒ Nina	11:15 – 12:15 Bauch-Oberkörper-Po A-F ⇒ Heike	11:15 – 12:15 Core Training A-F ⇒ Alex
18:00 – 18:45 Bauch-Beine-Po A-F ⇒ Thomas	17:00 – 18:00 Hot Iron 1 A-F ⇒ Carsten	18:00 – 18:45 Bauch-Beine-Po A-F ⇒ Heike	17:45 – 18:45 Wirbelsäulengymnastik A-F ⇒ Birgitta	17:00 – 18:15 “All-In” Bodyworkout A-F ⇒ Alex	12:15 – 13:15 Indoor-Cycling A-F ⇒ Heike	12:15 – 13:15 Langhantelworkout A-F ⇒ Alex
18:45 – 19:30 Ausgleichsgymnastik A-F ⇒ Birgitta	18:00 – 18:45 Rückenfitness A-F ⇒ Elke	18:45 – 19:45 Step-Aerobic A-M ⇒ Heike	18:45 – 19:45 Body-Fit A-F ⇒ Thomas	18:15 – 19:30 Yoga A-F ⇒ Niko		14:30 – 15:30 Zumba A-F ⇒ Anita
19:45 – 20:45 Aroha A-F ⇒ Angela	18:45 – 19:30 Pilates A-F ⇒ Elke	19:45 – 20:45 Indoor-Cycling A-F ⇒ Heike				
	19:30 – 20:30 Langhantelworkout A-F ⇒ Elke					

Öffnungszeiten an Feiertagen: 10:00 – 20:00

A – Kursangebot speziell für Anfänger
M – Mittelstufe
F – Kursangebot für Fortgeschrittene

Kursbeschreibungen

All-in Bodyworkout

75 minütiges abwechslungsreiches Training mit höheren und mittleren Cardioeinheiten, sowie Muskelkräftigung mit Fokus auf das Körperzentrum.

Aroha

Ist inspiriert vom „Haka“, ein Kriegstanz der Maori aus Neuseeland mit ausdrucksstarken Bewegungen – mit Kung Fu und Tai Chi Elementen. Ein ausdauerbetontes Training, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegt werden. Ein gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller. Ein Kurs, an dem jeder ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann.

Ausgleichsgymnastik

Leichtes, funktionelles Ganzkörpertraining (Dehnung, Kräftigung, Mobilisation). Geeignet für jede Altersgruppe.

Bauch-Beine-Po

Die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po werden gekräftigt.

Bauch & Rücken

Gezielte Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

Core Training

Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilisation und Koordination durch Training der Muskulatur in der zentralen Körpermitte. Komplexe Übungen beanspruchen Muskulatur, die als Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper fungiert.

Body-Fit

Kombination aus Schritt- und Sprungvariationen zur Ausdauer- und Koordinationsschulung, sowie Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

Hot Iron 1 / 2

Ein sehr effektives Ganzkörpertraining in der Gruppe - mit Langhanteln zur Verbesserung der Kraftausdauer, mit Musik und Spaß.

Langhantel-Workout / Pump

Für alle geeignet. Nach dem Warm-Up folgt der Kräftigungsteil unter Hinzunahme von Langhanteln. Den Abschluss bilden Stretching und Entspannung.

Indoor-Cycling

Ausdauertraining auf speziellen Indoor-Bikes. In der Gruppe werden unter Anleitung eines Trainers Berge und Täler durchfahren. Ein gutes Training, um die Kondition zu steigern oder ein paar Pfunde zu verlieren. Schwitzen garantiert.

Pilates

Langsam und kontrolliert durchgeführte Technik, die Dehnungs- und Widerstandsübungen mit geistiger Konzentration und körperlichem Bewusstsein kombiniert.

Rückenfitness

Funktionell richtig und gezielt durchgeführte Gymnastik für den gesamten Rückenbereich. Unbeweglich gewordene Körperteile werden mobilisiert, schwache Muskulatur wird gekräftigt und verkürzte Muskulatur gedehnt. Eine Balance wird wiederhergestellt. Für jung und alt.

Step-Aerobic

Mit Hilfe einer individuell verstellbaren Stufe werden verschiedene Schrittkombinationen durchgeführt. Die Koordination wird geschult und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Es kommt speziell bei der Bein- und Gesäßmuskulatur zur optimalen Kräftigung.

TBC

Total-Body-Conditioning ist ein Ganzkörpertraining. Das Warm-Up oder den Ausdauerteil bilden Aerobic oder Step-Aerobic. Darauf folgt ein Muskelkräftigungstraining, das mit verschiedenen Hilfsmitteln durchgeführt wird z.B. kleine Hanteln, Tubes und Thera-Bänder.

Wirbelsäulengymnastik

Funktionell richtig und gezielt durchgeführte Gymnastik für den gesamten Rückenbereich. Die Übungen werden langsam und konzentriert durchgeführt. Ein sanftes Training, das die Körperwahrnehmung schult.

Yoga

Yoga ist ein Jahrtausende alter Übungsweg, der Körper, Geist und Seele zugleich anspricht. Muskulatur wird gekräftigt, Beweglichkeit verbessert und durch bewusste Entspannung die Balance zwischen Körper und Geist angestrebt.

Zumba

Zumba ist eine Mischung von Fitness und lateinamerikanischen Tanzstyles. Es ist für jeden geeignet, auch ohne tänzerische Vorkenntnisse. Das Wichtige ist, sich zur Musik bewegen und Spaß zu haben.

Bitte versuchen Sie pünktlich zu den Kursen zu erscheinen, weil Sie sonst die wichtige Aufwärmphase verpassen.

Wir bitten um das Tragen von sauberen Turnschuhen und der Mitnahme eines Handtuchs.

Für weitere Fragen stehen Ihnen die jeweiligen Kursleiter gerne zur Verfügung.

Wollen Sie mitmachen? Rufen Sie uns einfach an: Fitness-Center Titus Therme, Tel.: 069 / 271089 – 1208