


FZA - Kursplan ab April

1= Kursraum

2= Spinning- Raum im Erdgeschoß

3= Sporthalle im Erdgeschoß

Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag		
1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2		
		Bauch 9.15-9.40					Rehasport 9.15-10.00		Rehasport 9.15-10.00	Spinning-Senioren 9.15- 10.15			
		Body-Style 9.45-10.45	Spinning-Senioren 11.00- 11.55				Rehasport 14.30-15.15		Body- Mix 10.00-11.00		Rehasport 10.05-10.50		
		Senioren-Gym 12.00- 13.00					Rehasport 15.15-16.00		Pilates 11.00-12.00		Senioren-Gym 11.00-12.00		
		WS-Gym 17.00- 17.55					Intensiv 17.30-18.25		Yoga 17.30-18.40		Rehasport 15.00-15.45		Aroha 13.30-14.30
Body-Mix 18.00- 18.55	Team-Rowing 18.00-18.55	Effective 18.00- 19.10		Rehasport 18.30-19.15		Spinning 18.15-19.15		Rehasport 15.55-16.40		Spinning 14.35-15.35			
Step 19.00- 19.55	Team-Rowing 19.10-20.10	Muscle Power 19.15-20.15	Spinning Grundlagen Ausdauer 19.30- 21.00	Aerobic 19.30-20.25		Spinning 19.30- 20.30		Effective 16.45-17.45					
Body-Style 20.00-21.00				Bauch 20.30-21.00			Body-Style 18.45-19.40	Muscle Power 17.55-19.00					
							WS- Gym 19.45- 20.45	ZUMBA 19.00-20.00					

Fitness:

Mo: 10.00-22.00 Uhr
 Mi: 14.00-22.00 Uhr
 Di, Do, Fr: 09.00-22.00 Uhr
 Sa: 13.00-17.00 Uhr
 So: 10.00-16.00 Uhr

Walking/Nordic-Walking

Start ca. 17.00 Uhr ab FZA
 bis ca. 18.30 Uhr

Sauna:

Mo: 10.00-22.30 Uhr (14.00-22.30 Damensauna)
 Mi: 14.00-22.30 Uhr
 Di, Do, Fr: 09.00-22.30 Uhr (Do. 09.00-11.30 Damensauna)
 Sa: 13.00-19.00 Uhr
 So: 10.00-17.00 Uhr

Was steckt hinter den Kursnamen ?

Aroha	ausdauerbetonter effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt, ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Fettreduzierung, Verbesserung des Körpergefühls, Stressabbau
Aerobic	definierte Schritte werden zu Folgen aneinandergesetzt, Spaß zu Rhythmus und Melodie, Verbesserung der allg. Ausdauer, Kraftausdauer und Koordinationsfähigkeit
Bauch	Bauchübungen bis zum "Abwinken", wertvoll und einfach
Body - Mix	abwechslungsreiches Übungsprogramm für den ganzen Körper, verstärkt für die Rumpfmuskulatur // jeden letzten Do. im Monat Stretching
Body - Style	Kraftausdauertraining aller Muskelgruppen mit und ohne Hilfsmittel (Handgewichte, Stangen, Tubes) sowie Bodenarbeit (Bauch, Po)
Effective	effektives Intervalltraining aller Muskelgruppen, ergänzende Bodenarbeit (Po, Bauch) kurze Schrittkombinationen auf dem Step zur Auflockerung
Intensiv	eine zeitlich flexible Stunde, 17.30-17.50 Bauchtraining, 17.50-18.00 Beintraining, 18.00-18.10 Armtraining, 18.10-18.25 Faszientraining Besuche nur den Teil der dich interessiert ODER alle drei Teile!
Muscle Power	Ein hocheffektives abgerundetes Ganzkörperkraftausdauertraining mit Langhanteln. In der Gruppe und mit Musik wird hier die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft.
Pilates	Pilates wirkt sich positiv auf die Atmung, die Entspannungsfähigkeit, die Beweglichkeit und Kraft aus, fördert eine physiologisch optimale Haltung und wirkt aktiv gegen Rückenschmerzen. Jeder kann auf seinem Leistungsstand gefordert und gefördert werden.
Rehasport	Rehasport ist eine Bewegungstherapie in der Gruppe zur Verbesserung des Wohlbefindens und Linderung von Beschwerden. Dieser Kurs kann nur mit dem vom Arzt verordneten Verordnungsbogen 56 durchgeführt werden.
Sen-Gymnastik	spezielle Kräftigungs- und Koordinationsübungen für Senioren, gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining für den Erhalt und der Verbesserung der Körperhaltung
Spinning	Gruppentraining auf stationären Spezial-Bikes, hocheffektiv aber jederzeit gut regulierbar und dem persönlichen Leistungsstand anzupassen, Kraftausdauer, Kraft und Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge werden gesteigert
Step	Schrittkombinationen auf dem Step im Fettverbrennungspuls
Team- Rowing	Gruppentraining auf C2- Rudergeräten, komplexes Kraftausdauertraining für nahezu alle Muskelgruppen, Konditionstraining auch für Herz und Kreislauf, mit Rhythmus und Schlagzahl; EINZIGES STUDIO IN SACHSEN
Walking/Nordic-W.	zügiges Wandern mit und ohne Stockeinsatz mit Pulskontrolle; Fettverbrennung pur; Technikschiulung inklusive
WS- Gym	spezielle Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung- Kräftigung und Dehnung der Rumpf- und Rückenmuskulatur
Yoga	Spezielle Bewegungsabläufe und Yogahaltungen helfen Kraft und Beweglichkeit zu verbessern Kräftigung, Dehnung und meditative Entspannung für Körper, Geist und Seele
ZUMBA	ein lateinamerikanisch interpretiertes Tanz-Fitness-Workout, einfach zu erlernende Schritte, der ganze Körper wird trainiert