

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9:00 A ☺ Wirbelsäulen- Gymnastik Yvonne	10:45 A Pilates Simone	9:00 A ☺ Yoga Kira	10:45 A Pilates Simone	9:00 A ☺ Wirbelsäulen- Gymnastik Yvonne	10:45 A Yoga für den Rücken Kira	10:30 A LES MILLS BODYPUMP Jochen
10:00 A ☺ Indoor Cycling Paul	16:00 V ☺ Step Biggi	10:00 A ☺ LES MILLS BODYPUMP Volkmar	16:00 A ☺ LES MILLS BODYPUMP Paul	10:00 A ☺ LES MILLS CYCLE Mathias	12:30 A LES MILLS BODYCOMBAT Mathias	11:30 A LES MILLS BODYBALANCE Andrea, Volkmar
16:00 A LES MILLS BODYATTACK Volkmar	17:00 E ☺ Dance Biggi	11:00 A ☺ LES MILLS BODYATTACK Maren, Mathias	17:00 A ☺ Pilates Anna	11:15 A ☺ LES MILLS BODYPUMP Mathias	13:30 A Indoor Cycling Jochen	12:30 A LES MILLS BODYATTACK Volkmar
17:00 A LES MILLS BODYPUMP Andrea	18:00 F ☺ Step Biggi	15:00 A LES MILLS CYCLE Heike	18:00 A ☺ Indoor Cycling Heike	16:00 M Step Biggi	15:00 V Step Intervall Biggi	13:30 A LES MILLS BODYCOMBAT Volkmar
18:00 A Indoor Cycling Fat Burner Claudia	19:00 A Body Shape Biggi	16:30 E Step Intro Biggi	19:00 A Wirbelsäulen- Gymnastik Heike	17:00 A Body Shape Biggi	16:00 A Body Shape Biggi	16:00 A LES MILLS RPM Mathias
19:00 A Body Shape Biggi	20:00 A Yoga für den Rücken Kira	17:30 V Dance Biggi	20:00 E Step Intro Benni	18:00 A LES MILLS BODYCOMBAT Volkmar	17:00 E Dance Biggi	17:00 A Body Shape Nicole
20:00 M Step Biggi	21:00 A LES MILLS RPM Paul	18:30 A LES MILLS BODYCOMBAT Volkmar	21:00 A Body Shape Benni	19:00 A LES MILLS BODYBALANCE Volkmar	18:00 A LES MILLS BODYPUMP Volkmar	18:00 V Step Nicole
21:00 A LES MILLS BODYBALANCE Volkmar		19:45 A LES MILLS BODYPUMP Volkmar	STUDIO POLAR TEST-CENTER	20:00 A LES MILLS BODYPUMP Volkmar	19:00 A Yoga Kira	19:00 A Pilates Nicole
	20:45 A Indoor Cycling Fat Burner Mathias			21:00 A Indoor Cycling Fat Burner Jochen		

Bitte informieren Sie sich über unsere Präventions-, Outdoor- und Spezialkurse sowie unsere Angebote für Senioren!



Ausgezeichnet mit dem Siegel für geprüfte Qualität im Gesundheits-Studio

Kursplan gültig ab 5. Oktober 2009

☺ Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

Montag	8.45 – 12.00 Uhr
Dienstag	15.45 – 19.30 Uhr
Mittwoch	8.45 – 12.30 Uhr
Donnerstag	15.45 – 19.30 Uhr
Freitag	8.45 – 12.45 Uhr

Öffnungszeiten:

Fitnesswelt

Mo, Mi., Fr	7:30 – 22:00 Uhr
Di und Do	10:00 – 22:00 Uhr
Sa und So	10:00 – 20:00 Uhr

Saunenwelt

Mo bis Sa	11:00 – 23:00 Uhr
So	11:00 – 22:00 Uhr
Do 10 – 16:00 Uhr	Damentag

E - für Einsteiger

A - für alle geeignet

V - mit Vorkenntnissen

M - mit guten Vorkenntnissen

F - für Fortgeschrittene

PHYSICUM Kursbeschreibung



BODY ATTACK

BODY ATTACK ist ein intensives, athletisches Intervall-Workout mit Kraftausdaueranteilen für Ober- und Unterkörper.

BODY BALANCE

Ist ein ganzheitliches Flexibilitäts-, Krafttrainings- und Entspannungsprogramm. Das Wellness-Ideal aus Tai Chi, Yoga und Pilates.

BODY COMBAT

Ein aufregendes, aerobes Trainingsprogramm, das aus den verschiedenen Selbstverteidigungsdisziplinen, wie Karate, Boxen, Taekwondo und Tai Chi entwickelt wurde.

BODY PUMP

BODY PUMP ist die Fitnessrevolution aus Neuseeland: Ein Workout mit Musik und Langhanteln, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden.

Body Shape

Die idealen Fitness-Programme zur Stärkung bestimmter Muskelgruppen. Spezielle Übungen verbessern den Muskeltonus von Oberkörper, Bauch, Beinen und Po. Dadurch wird eine Straffung dieser von vielen als Problemzonen empfundenen Bereiche erzielt.

Dance

verbindet klassische Elemente der Aerobic mit den verschiedensten Tanzelementen - ob Jazz, House, Latin oder Hip Hop - ein abwechslungsreiches Ausdauertraining zu mitreißender Musik.

Indoor Cycling / Fat Burner

Fettverbrennung pur! Es wird ausschließlich in dem dafür optimalen Trainingsbereich trainiert. Die Pfunde purzeln 100 %-ig.

OwnZone Cycle

Individuell gesteuertes Indoor Cycling in der Gruppe. Trainieren Sie in Ihrer optimalen persönlichen Trainingszone.

Pilates

Ein einzigartiges Konzept mit Übungen, die durch ihre ruhige und bewusste Bewegungsausführung Körper und Geist in Einklang bringen. Ziel ist die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Dehnung und Kräftigung auch der tiefliegenden Muskeln und die Verbesserung des Gleichgewichts.

RPM Cycle

RPM ist ein Studio-Radfahr-Programm. Dieser „Kalorienkiller“ bringt jeden Fitnesslevel in Form.

Spezialkurse

Wir möchten Sie auf unsere Outdoor- und Spezialkurse, Rückenschule, Lauftreff, Aquafitness sowie unseren „Aktiv-Fit Kurs“ für Senioren hinweisen.

Step / Step Intervall / Step Intro

Konditionstraining auf einer verstellbaren Plattform. Durch intensives Heben und Senken des Körperschwerpunktes wird ein optimales Herz-Kreislauftraining erzielt. Bitte beachten Sie die dafür vorgesehenen Einführungskurse.

Wirbelsäulen-Gymnastik

Behutsames Wirbelsäulentraining zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Als optimalen Ausgleich zum langen Sitzen verschaffen wir Ihnen durch Haltungsverbesserung einen entspannteren Alltag.

Yoga / Yoga für den Rücken

Hatha-Yoga erhöht die Flexibilität, kräftigt den Körper und verbessert die Körperwahrnehmung. Entspannungsübungen wirken harmonisierend auf unseren Geist und führen zur inneren Balance.