

Montag 08:00-21:00 Uhr	Dienstag 08:00-21:00 Uhr	Mittwoch 08:00-21:00 Uhr	Donnerstag 08:00-21:00 Uhr	Freitag 08:00-21:00 Uhr	Samstag 09:00-20:00 Uhr	Sonntag 09:00-20:00 Uhr
08:15-9:45 Yoga+Mobility Cha Wen	09:00-10:30 Hatha Yoga Silke	09:00-10:30 Gesunder Rücken Cha Wen	09:00-10:30 Functional Yoga Anastasios	09:00-10:30 Hatha Yoga Jeanette	9:05-10:00 Cycling Kirsten	
10:00-11:00 Workout Derya	10:30-12:00 Restore + Relax Silke A-F	10:30-12:00 Stretch + Relax Cha Wen	10:30-12:00 Yin+Yang Yoga Anastasios	10:30-11:30 Pilates Yin-Yang Jeanette	10:00-11:30 Workout Kirsten	10:30 -12:00 Langhantelworkout Stretch + Relax Milijana
11:00-12:00 Pilates Derya			17:30-18:30 Cycling Kirsten/Jürgen	17:00-18:00 Yoga Jane	11:30-12:30 Mobility-Stretch Kirsten	12:00-13:30 Cycling+Stretch Tina
16:30-18:00 Zumba Jane	17:30-18:15 Body Fit Jane	17:00-18:30 Functional Mobility Training Cha Wen	18:30-20:00 Rückenfit/Core Kirsten	18:00-19:00 Dumbel-Dance / Hula Hoop Fitness Jane	13:00-14:00 Zumba Intensiv Alexandra	
18:00-19:00 Functional Training Sandra	18:15-19:00 Bauch-Taile-Po Jane		19:30-20:30 Core/Stretch Kirsten	19:00-20:00 Zumba Jane		17:30-19:00 Zumba Jane
19:00-20:00 BMW + Stretch Sandra	19:00-20:30 Yoga Jane	18:30-20:00 Yoga Cha Wen				

hellblau = Kräftigung / Beweglichkeit, grün = Kondition und Dynamik, lila = Körperwahrnehmung / Kräftigung

A=Anfänger
F= Fortgeschrittene

Stand: Januar 2025

BBP (Bauch-Beine-Po) & Stretch: Gezielte Kräftigungs- und Straffungsübungen mit und ohne Hilfsmittel für die Spezialzonen Bauch, Beine und Po.

BMW – Der Bauch muss weg!

Bauch-Taile-Po: Mit und ohne Hilfsmittel werden gezielte Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen durchgeführt.

Body Fit: Abwechslungsreiches und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Für jede(n) geeignet.

CORE Training: Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur des Körperzentrums

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

Indoor-Cycling: Ein Ausdauertrainingsprogramm, zu energievoller Musik auf stationären Bikes. Teilnehmer wählen Widerstände, entsprechend ihrer Fitness.

Step & Style: Ist eine Mischung aus Ausdauertraining mit leichten Step Schrittfolgen und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper mit und ohne Hilfsmittel (Kurzhanteln, Bänder etc.).

Workout: Kräftigung und Mobilisation des Stütz- und Bewegungsapparates. Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der Wert auf eine verbesserte Körperhaltung legen.

WSG (Wirbelsäulengymnastik): Mobilisation, Beweglichkeit und Stabilisation des Rückens ist bei diesen Kursen das Ziel. Vor allem für Teilnehmer mit leichten bis mittleren Rückenproblemen geeignet!

Yoga: Finden Sie durch Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Kräftigungsübungen zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Gelangen Sie durch Ihre Körperentwicklung zu einem gesteigerten Wohlbefinden und einer verbesserten Lebensqualität.

Power Yoga: Power Yoga ist ein dynamisch kräftigender Yoga Stil.

Er hilft dem Menschen über seinen Körper Zugang zu sich zu finden, klarer und ruhiger zu werden und ihm so mehr Energie, Lebendigkeit und Freiheit zu schenken.

Zumba: Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen.

Physio-Stretch: Hier werden muskulär-fasziale Spannungen gelöst. Für ein schmerzfreies Leben und mehr Beweglichkeit. Für alle geeignet. Kombination aus Dehnung und Kräftigung

Functional Training: Ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem vor allem komplexe Bewegungen, anstelle einzelner Muskeln trainiert werden.

Fitness im Riedbad, Tel.: 0 69 / 27 10 89 – 16 05 oder www.frankfurter-baeder.de