

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
10:00 – 11:00 Hot Iron 1 A-F Sylvia			10:00 – 11:00 Seniorengymnastik A-F Olli	08:45 – 10:15 Yoga A-F Niko	10:15 – 11:15 Step-Aerobic A-M Heike S.	10:15 – 11:15 Fatburner/ Zumba meets Booty A-F Jeisy
	11:00 – 12:00 Zumba Gold A-F Olli	10:15 – 11:15 Ausgleichsgymnastik Senioren M-F Birgitta	11:00 – 12:00 Total-Body-Cond. A-F Olli	10:15 – 11:15 Gesunder Rücken A-F Birgitta	11:15 – 12:15 Bauch-Oberkörper-Po A-F Heike S.	11:15 – 12:15 Langhantelworkout A-F Jeisy
			17:00 – 17:45 HIIT A-F Thomas		12:15 – 13:15 Indoor-Cycling A-F Heike S.	12:15 – 13:15 Stretch & Relax A-F Jeisy
18:00 – 19:00 Body-Fit A-F Thomas	17:45 – 18:45 Rückenfit A-F Heike Sch.	17:45 – 18:45 Bauch-Beine-Po A-F Heike S.	17:45 – 18:45 Gesunder Rücken A-F Birgitta		13:15 – 14:15 Bauch-Oberkörper-Po A-F Heike S.	
19:00 – 20:00 Ausgleichsgymnastik A-F Birgitta	18:45 – 19:45 Yogalates A-F Heike Sch.	18:45 – 19:45 Step-Aerobic A-M Heike S.	19:00 – 20:00 Hot Iron A-F Sylvia	18:15 – 19:45 Yoga A-F Niko		
		19:45 – 20:45 Indoor-Cycling A-F Heike S.				

Öffnungszeiten an Feiertagen: 10:00 – 20:00

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

Stand: Dezember 2024

Kursbeschreibungen

Ausgleichsgymnastik

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

Bauch-Beine-Po

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

Body-Fit

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

Fatburner / Zumba meets Booty

Fatburner findet in den geraden und Zumba meets Booty in den ungeraden Kalenderwochen statt

Gesunder Rücken

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

HIIT

HIIT ist eine Form des Intervalltrainings. Eine kardiovaskuläre Trainingsstrategie, die kurze Phasen intensiver anaerober Übungen mit weniger intensiven Erholungsphasen abwechselt.

Hot Iron 1 / 2

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

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.

Langhantel-Workout

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

Yogalates

Ein Mix aus Yoga und 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.

Stretch & Relax

Dehnungsübungen und Entspannung mit Hilfe von Faszienrollen.

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.

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 Gold

Ein Tanz- und Fitnessworkout inspiriert von lateinamerikanischer Musik. Die Musik ist langsamer als bei Zumba Fitness. Es wird auf Sprünge und schnelle Drehungen verzichtet.

Bitte versuchen Sie pünktlich zu den Kursen zu erscheinen, weil Sie sonst die wichtige Aufwärmphase verpassen. Saubere Turnschuhe und ein Handtuch sind unbedingt erbeten. Für weitere Fragen stehen Ihnen unsere jeweiligen Kursleiter: innen gerne zur Verfügung.

Sie möchten mitmachen? Rufen Sie uns einfach an!
Fitness-Center Titus Thermen - Telefon: 069 / 27 10 89 – 12 08