



SPORTPUNKT® KURSPLAN

	Mo.		Di.		Mi.		Do.		Fr.		Sa.		So.	
	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2
08:00		Yoga 08:30-09:45	Pilates 08:30-09:30						Schulter 08:45-09:30	Yoga 08:30-09:45				
09:00	Fitmix 09:30-10:15		BBP & Stretch 09:30-10:15		Pilates 09:30-10:30		Herzsport 09:30-10:30		Wirbelsäule 09:45-10:30					Cycling 09:30-10:30
10:00	Rücken Fit 10:15-11:00	Full Body 10:00-11:00		Locker v.Hocker 10:45-11:30	Fitmix 55+ 10:30-11:30		Herzsport 10:30-11:30	Herzsport 10:30-11:30	Hüfte / Knie 10:45-11:30	Fitmix 55+ 10:15-11:15			Yoga 10:30-11:45	
11:00	Rücken Fit 11:00-11:45													
12:00									Reha Wasser 12:00-12:45					
13:00		Wassergym 13:00-13:45	Reha Wasser 13:15-14:00	Firmenfitness 13:00-14:00					Reha Wasser 13:00-13:45					
14:00			Wirbelsäule 14:15-15:00						Firmenfitness 13:45-14:45		Yoga 14:00-15:30			
15:00	Hüfte / Knie 15:00-15:45		Wirbelsäule 15:15-16:00											
16:00	Wirbelsäule 16:00-16:45		Reha Krebs 16:15-17:00					Reha Hocker 16:00-16:45						
17:00	Wirbelsäule 17:00-17:45	Firmenfitness 17:00-18:00		Bodytoning 17:30-18:15	Happybody 17:45-18:45	Firmenfitness 17:30-18:30	Wirbelsäule 17:00-17:45	Pilates 17:00-18:00	Happybody 17:00-18:00	Cycling 17:00-18:00				
18:00	Pilates 18:00-19:00	HIIT-Zirkel 18:15-19:15	Step 18:00-19:00	Cycling 18:30-19:30	Rücken Fit 18:45-19:45	Step&BBP 18:30-19:30	Bodytoning 18:00-18:45	Cycling 18:00-19:00	Stretching 18:00-18:30	Funtone 18:00-19:00				
19:00	Yoga 19:00-20:15	Bauch-Workout 19:15-19:45	Fitness Dance 19:00-19:45		Stretch & Relax 19:45-20:45	Zumba 19:30-20:30	Langhantel 18:45-19:45	Qi-Gong 19:15-20:15						
20:00		Firmenfitness 19:45-20:45		Männer-Yoga 19:45-21:00										
21:00														

K1/K2 = Kursraum 1 & 2

Legende:

Nur mit Verordnung

geschlossene Kurse

Leicht

Mittel

Frage deinen Trainer

Stand 3/2022. Änderungen vorbehalten.

Beschreibung leichte Kurse

Wassergymnastik	Ein gelenkschonendes Bewegungstraining im Wasser mit Kraft- und Koordinationsübungen.
Yoga	Beim Yoga geht es darum, Stress zu bewältigen, Verspannungen zu lösen und dadurch die Gesundheit zu fördern, indem eine bessere körperliche Beweglichkeit erreicht wird.
Stretch & Relax	Durch Dehnung und Entspannungübungen bringst du deinen Körper wieder in ein gesundes Gleichgewicht.
Fitmix 55+	Leichtes Ganzkörpertraining mit Übungen für Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit.
Locker vom Hocker	In diesem Kurs werden Alltagsbewegungen, die Koordination, Kraft und das Gleichgewicht durch ein schonendes Ganzkörpertraining verbessert.

Beschreibung intensive Kurse

HIIT Zirkel	Das Training besteht aus verschiedenen Kraft- und Ausdauerstationen, die in kurzen Intervallen nacheinander absolviert werden müssen.
Langhantel	Das umfassende Ganzkörpertraining mit der Langhantel sorgt für eine erhöhte Sauerstoffversorgung der Muskeln, strafft diese und verbrennt nebenbei zahlreiche Kalorien.
Happybody	Funktionelles Aufwärmen mit anschließenden Kraft- & Ausdauerübungen und einem abschließenden Stretching.
Strong Nation	Ein Kurs für den gesamten Körper mit hoher Intensität und ohne Equipment.

Reha-Sport (nur mit Verordnung)

Siehe extra Beschreibung auf unserer Website.

Beschreibung mittelschwere Kurse

Fitmix	Das effektive Ganzkörpertraining für jedermann. Es setzt sich aus den unterschiedlichsten Komponenten von Aerobic und BBP zusammen.
Rücken Fit	Es werden alle Muskeln gekräftigt die eine positive Auswirkung auf den Rücken haben.
Cycling	Cycling ist ein intensives Herz-Kreislauf Training auf dem Indoor Bike mit hohem Kalorienverbrauch.
Pilates	Die tiefsitzenden Muskeln werden in diesem Kurs trainiert, Körperhaltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessern sich.
Zumba	Zumba ist ein Fitnessprogramm, welches Elemente aus lateinamerikanischem Tanz und Aerobic umfasst.
Bauch-Workout	Hier dreht sich alles um deinen Bauch, egal ob seitliche gerade oder schräge Bauchmuskeln, nach 30 Minuten spürst du sie alle..
BBP	30 Minuten Training für Bauch, Beine & Po
Bodytoning	Ein Ganzkörperkräftigung mit koordinativen und funktionellen Einlagen.
Dance Fit	Dance-Fit kombiniert ein Herz-Kreislauftraining mit coolen Moves und leichten Schrittkombinationen.
Aqua-power	Intensiver Fatburner im Wasser.
Full Body	Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte. Warm up, Kraft- und Ausdauerübungen mit abschließenden Stretching für den optimalen Start in den Tag.