



<b>BOP</b>	ein Kurs für die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po
<b>Endurance Spinning</b>	Spinning ohne Sprints/wechselnden Pulsfrequenzen
<b>Fatburner</b>	dynamisches Workout mit einem Puls von 60 - 70% der max. Herzfrequenz
<b>Bounce and Fun</b>	Training mit und auf dem Minitrampolin, komplettes Ganzkörpertraining
<b>Outdoor Fitness</b>	Professionell geführtes Training an der frischen Luft
<b>Pilates</b>	systematisches Ganzkörpertraining, primär für Bauch, Rücken, Beckenboden, nach den Pilates-Prinzipien
<b>Qigong/Tai Chi</b>	fernöstliches Bewegungssystem zur Förderung der Entspannung und Erholungskompetenzen
<b>Rückenpower</b>	Intensive Kraftübung für Rücken und Rumpf
<b>Schlingentraining</b>	Ganzkörperworkout an nicht elastischen Gurten. Wenige Übungen reichen aus, um den ganzen Körper zu trainieren.
<b>Spinning</b>	Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes, mit Musik
<b>Step-Aerobic</b>	Fließende und abwechslungsreiche Schrittkombinationen auf dem Stepper
<b>Step-Workout</b>	leichte Grundschriffe auf dem Stepper und Schulung von Kraft und Flexibilität mit Kleingeräten
<b>Iron WorXX</b>	Langhantelworkout für den ganzen Körper. Durch die Unterstützung der Gruppe und der Musik bringen wir das Eisen zum Schmelzen.
<b>Functional WorXX</b>	Ist ein kräftigendes und körperformendes Programm. Hier trifft geballte Power auf funktionelle athletische Workouts.
<b>Power WorXX</b>	Ein hochintensives Training in Intervallform bis zur lokalen Muskelererschöpfung.
<b>Yoga</b>	Indische Philosophie, die eine Reihe körperlicher und geistiger Übung umfasst
<b>Zumba</b>	Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen, folgt dem Flow der Musik ohne Auszählen von Takten
<b>Zumba Toning</b>	Gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit Zumba-Bewegungen

# Fitness-Kurse



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.00 Uhr* Spinning	09.15 Uhr* BOP	09.00 Uhr* Fatburner	08.30 Uhr* Bodyworkout	09.00 Uhr* Endurance Spinning	11.00 Uhr Spinning
09.15 Uhr* Bodyworkout	09.15 Uhr* Bodyworkout	09.45 Uhr* BOP	09.15 Uhr* Rückenpower	09.15 Uhr* Step-Aerobic	11.00 Uhr Zumba
10.00 Uhr* Zumba			10.00 Uhr* Pilates	10.00 Uhr* Schlingentraining	11.45 Uhr Zumba Toning
17.30 Uhr Bounce and Fun	17.00 Uhr* Functional WorXX	17.30 Uhr Bounce and Fun	18.00 Uhr* Spinning	17.00 Uhr Power WorXX	
18.00 Uhr Yoga	18.15 Uhr Rückenpower	18.15 Uhr Bodyworkout	18.00 Uhr* Yoga	17.30 Uhr Iron WorXX	
18.00 Uhr Spinning	19.00 Uhr Zumba Toning	19.00 Uhr Step-Aerobic	18.15 Uhr* Pilates		
18.15 Uhr Step Workout	19.45 Uhr Pilates	19.45 Uhr Bodyworkout Ü40	18.15 Uhr* Iron WorXX		
19.00 Uhr Spinning	20.00 Uhr Spinning		19.00 Uhr Spinning		
19.00 Uhr Zumba			19.00 Uhr BOP		
19.45 Uhr Schlingentraining			19.45 Uhr Zumba		
19.45 Uhr Tai Chi/Qigong			20.30 Uhr Schlingentraining		

grau hinterlegte Kurse = Ferien-Kurse  
\* = Kinderbetreuung





# Fitness-Kurse 3. Viertel

## BOP - Bauch Oberschenkel Po - Gymnastik

Kurs 605*	<b>Di.</b> 09.15 - 10.00 18.08. - 28.09.15	7 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 613F*	<b>Mi.</b> 09.45 - 10.30 12.08. - 14.10.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 606F	<b>Do.</b> 19.00 - 19.45 13.08. - 15.10.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €

## Bodyworkout

Kurs 460F*	<b>Mo.</b> 09.15 - 10.00 17.08. - 12.10.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 690F*	<b>Di.</b> 09.15 - 10.00 18.08. - 13.10.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 432F	<b>Mi.</b> 18.15 - 19.00 12.08. - 14.10.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 691F*	<b>Do.</b> 08.30 - 09.15 13.08. - 15.10.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €

## Bodyworkout (Ü40)

Kurs 651	<b>Mi.</b> 19.45 - 20.30 12.08. - 30.09.15	8 Einheiten	SGZ, Halle I Stefanie Betting	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
----------	---	-------------	----------------------------------	--

## Bounce and Fun (Rebound)

Kurs 302	<b>Mo.</b> 17.30 - 18.15 17.08. - 28.09.15	7 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 600F	<b>Mi.</b> 17.30 - 18.15 12.08. - 14.10.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €

## Fatburner

Kurs 487F*	<b>Mi.</b> 09.00 - 09.45 12.08. - 14.10.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
------------	---	--------------	------------------------------------	--

\* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt


**FUNCTIONAL  
WORXX**
**Functional WorXX**

Kurs 420	<b>Di.</b> 18.00 - 19.00 18.08. - 29.09.15	7 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hendrik Weiß	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
----------	---	-------------	-----------------------------------	--

**IRON  
WORXX**
**Iron WorXX**

Kurs 411	<b>Do.</b> 18.15 - 19.00 13.08. - 01.10.15	8 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 412	<b>Fr.</b> 17.30 - 18.15 14.08. - 02.10.15	8 Einheiten	SGZ, Halle II T. Gaelings/J. Dröge	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €

**POWER  
WORXX**
**Power WorXX**

Kurs 430	<b>Fr.</b> 17.00 - 17.30 14.08. - 02.10.15	8 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
----------	---	-------------	--------------------------------	--

**Outdoor-Fitness**

Kurs 143	<b>Mo.</b> 19.00 - 20.00 17.08. - 28.09.15	7 Einheiten	SGZ, Halle III M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
----------	---	-------------	--	--

**Pilates**

Kurs 333	<b>Di.</b> 19.45 - 20.30 18.08. - 29.09.15	7 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 335*	<b>Do.</b> 10.00 - 10.45 13.08. - 01.10.15	8 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 331F	<b>Do.</b> 18.15 - 19.00 13.08. - 15.10.15	10 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €

**Rückenpower**

Kurs 306F	<b>Di.</b> 18.15 - 19.00 18.08. - 13.10.15	9 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 301F	<b>Do.</b> 09.15 - 10.00 13.08. - 15.10.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €