

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.30 <b>Step-Classic</b> A	9.00 - 10.00 <b>Zumba™</b> A	9.00 - 10.00 RückenFit A	9.30 - 10.30 Bodytoning A		9.15 - 10.45 <b>Vinyasa Yoga</b> A	10.00 - 11.00 wechselnde Instruktoren A - M
10.30 - 11.15 <b>BBP</b> A	9.30 - 11.00 <b>Nordic-Walking Outdoor</b> A	10.00 - 11.30 Vinyasa Yoga A - M	10.30 - 11.00 <b>Stretching</b> A	10.00 - 11.00 <b>Body &amp; Brain</b> Gehirnfitness A	10.45 - 11.45 <b>Iron Cross</b> M	11.00 - 12.00 wechselnde Instruktoren A - M
11.15 - 12.00 <b>Evergreen 50+</b> A		<p><i>Forum</i> <b>Kursplan</b> gültig ab 28.01.2019</p>			11.45 - 12.30 <b>Deep Work™</b> A - M	<b>Sonntagskurse</b> finden nicht jede Woche statt, siehe Aushang Aerobic-Wand!
17.45 - 18.45 <b>STRONG by Zumba™</b> A - M	17.00 - 18.00 Kids - Taekwondo Hans Bambach 6.Dan	17.30 - 18.30 RückenFit A	16.00 - 18.00 <b>Taekwondo</b> Kids, Jugendliche & Erwachsene Hans Bambach 6.Dan			
18.45 - 19.45 <b>Zumba™</b> A - M	18.00 - 18.45 <b>BBP</b> A	18.30 - 19.30 <b>Hot Iron® 2</b> A	18.00 - 19.00 <b>BBP &amp; Rücken</b> A	18.00 - 19.00 <b>STRONG</b> Fit for the weekend A - M		
19.45 - 20.45 <b>Pilates &amp; Faszienworkout</b> A - M	18.45 - 19.30 <b>Cardio Workout</b> A	19.30 - 21.00 Vinyasa Yoga A - M	19.00 - 20.00 <b>Power Workout</b> M	19.00 - 20.00 <b>Zumba™</b> A - M		
	19.30 - 20.30 <b>Pilates &amp; Faszienworkout</b> A - M					

A = Alle

M = Mittelstufe

☐ = Externer Kurs

☐ = neuer Kurs

**Fitness und  
Gesundheitsforum**

Daimlerstr. 2

75305 Neuenbürg

Tel.: 0 70 82 / 94 11 44



## **BBP**

Ein effektives und förderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po - für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

## **Body & Brain**

Gehirnfitness durch Bewegung und Koordination. Das Gehirn-Fitness-Training verbessert Konzentration und Merkfähigkeit, Reaktions- und Entscheidungsfähigkeit, macht stressresistenter und verzögert dementielle Symptome. Sportler werden leistungsfähiger und konzentrierter, Berufstätige stressresistenter und Senioren merkfähiger. Trainiere auch Du Dein Gehirn.

## **Bodytoning**

Bodytoning ist ein effektives und förderndes Training für den ganzen Körper, es definiert und strafft die Körpersilhouette.

## **Cardio Workout**

Cardio Workout ist ein 45-minütiges Kraft-Ausdauer-Training zu Musik, bestehend aus Aerobic- und Krafelementen zur Leistungssteigerung. Leichte Choreographien und Übungen für Beine, Arme, Schultern, Rücken und zum Abschluss Bauch.

## **Deep Work™**

Athletisch, anstrengend, einzigartig und zugleich ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout auf fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWork™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings Power und Energie!

## **Evergreen 50+**

Hierbei handelt es sich um eine spezielle, schonende Gymnastik mit viel Spaß für Sie und Ihn ab 50.

## **Hot Iron® 2**

Beim Hot Iron® 2 Format handelt es sich um ein hocheffektives abgerundetes Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Hier wird dafür gesorgt, dass Dein Körper straffer wird und Du ihn richtig in Form bringst. Ziel ist es dabei, durch neue Übungen, abgewandelte Belastungen und veränderte Wiederholungsgeschwindigkeiten den Kurs noch effektiver und anspruchsvoller zu gestalten, um Deine Muskeln auf Hochtouren zu bringen.

## **Iron Cross**

Muskelaufbautraining mit der Langhantel in der Gruppe! Erst durch das Training mit höheren Gewichten erreicht man den gewünschten Muskelaufbau. Hier dreht sich alles um Muskelaufbau, Muskelstraffung und Fettverbrennung für Fortgeschrittene. Iron Cross ist das perfekte Straffungsprogramm für den gesamten Körper.

## **Nordic-Walking Outdoor**

Bei diesem Outdoor-Training handelt es sich um eine Kombination aus Walking und Skilanglauf mit speziellen Stöcken. Ein Einstieg ist jederzeit möglich - jedem Teilnehmer wird die richtige Technik und Bewegungsausführung vermittelt.

## **Pilates & Faszienworkout**

Ein ganzheitliches Training aus der Körpermitte. Im Fokus stehen Übungen für die tiefe Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Mit Dehnübungen die Faszien trainieren und dank Pilates die Muskeln stärken.

## **Power Workout**

Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Es kurbelt die Fettverbrennung an, steigert Kraft und Ausdauer, verbessert Koordination, Mobilität und Stabilität. Durch den Wechsel von intensiven Cardio- und Krafeinheiten ist ein schweißtreibendes Workout garantiert.

## **RückenFit**

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen werden vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, die Tiefenmuskulatur aktiviert, sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

## **Step-Classic**

Step-Aerobic ist ein Herz-/ Kreislauftraining, bei dem einzelne Schritte miteinander kombiniert werden. Je nach Schwierigkeitsgrad werden die Grundtechniken sowie Armbewegungen gelernt und geübt.

## **Stretching**

Leicht zu erlernende Dehnungs- und Stretchingübungen, welche die Weichheit und Lockerung der gesamten Körpermuskulatur sowie die Beweglichkeit fördern.

## **STRONG by Zumba™**

STRONG by Zumba™ ist ein hoch intensives Workout bei dem jede Bewegung auf den Beat abgestimmt ist. Das abwechslungsreiche Training ist ideal zum Auspowern und Kräftigen des gesamten Körpers. Durch die schnell erlernten und unkomplizierten Schrittfolgen sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

## **STRONG - Fit for the Weekend**

Dieser Kurs ist eine Variante des HIIT Trainings (Hight-intensity intervall Training). In diesem wird die Musik perfekt auf die Moves abgestimmt. So ist das Workout noch motivierender, effizienter und der Spaßfaktor garantiert.

## **Vinyasa Yoga**

Vinyasa Yoga ist eine fließende, dynamische Form von Yoga, die mit dem Atem in Verbindung steht. Beim Vinyasa Yoga sind die Bewegungen und Übergänge zwischen den einzelnen Asanas fließend und folgen dem Rhythmus der Ein- und Ausatmung. Vinyasa Yoga fördert sowohl Flexibilität, Kraft, Stabilität, Fitness und Ausgeglichenheit. Yoga stärkt Körper und Seele!

## **Zumba™**

Tanz-Workout zur Verbesserung der Koordination, der Fettverbrennung, sowie der Ausdauer. Ohne größeres Belastungsrisiko zu flottem Hip-Hop aus Lateinamerika - Party mit hohem Spaßfaktor ohne komplizierte Choreographie.