

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2		
<u>POOL</u> 10:30 - 11:15 AQUA-FITNESS	09:15 - 10:15 WIRBEL-SÄULEN-GYMNASTIK 10:30 - 11:30 QI GONG <u>Trainingsfläche</u> 19:00 - 19:30 BAUCHKURS	09:15 - 10:15 BODY-FORMING	10:30 - 11:30 PILATES	<u>POOL</u> 10:30 - 11:15 AQUA-FITNESS	10:30 - 11:15 FLEXIBAR WELLNESS	<u>POOL</u> 10:30 - 11:15 AQUA-FITNESS	09:15 - 10:15 WIRBEL-SÄULEN-GYMNASTIK	09:15 - 10:15 KUNDALINI YOGA	<u>POOL</u> 10:30 - 11:15 AQUA-FITNESS	<u>Raum 2</u> 11:00 - 12:00 WIRBEL-SÄULEN-GYMNASTIK	<u>Raum 1</u> 10:10 - 11:10 BODY-FORMING
17:30 - 18:15 B.B.P. (1-2)	18:30 - 19:30 STEP-AEROBIC (1-2)	16:45 - 17:45 18:00 - 19:00 	17:30 - 18:30 WIRBEL-SÄULEN-GYMNASTIK	17:30 - 18:30 	17:30 - 18:30 PILATES (1-2)	18:00 - 19:00 	18:00 - 19:00 	18:00 - 19:00 	17:00 - 18:00 PILATES	12:15 - 13:15 	<u>Raum 2</u> 11:15 - 12:15
19:45 - 21:00 & Technikschulung	19:35 - 20:35 KUNDALINI YOGA	19:15 - 20:15 FLEXIBAR B.B.P.	19:30 - 20:30 	18:45 - 19:45 STEP AEROBIC (1-2)	19:50 - 20:50 BODY-FORMING	19:15 - 20:15 EASY AEROBIC (1)	19:15 - 20:30 & Technikschulung				

Fitness Level:
(1) = ohne Vorkenntnisse
(1-2) = leichte Vorkenntnisse und Fortgeschrittene
ohne Bezeichnung für ALLE

**ÖFFNUNGSZEITEN
FITNESS-CLUB:**
Mo. - Fr.: 10:00 - 22:00 Uhr
(nur für Mitglieder ab 09:00 Uhr)
Samstag: 10:00 - 20:00 Uhr
Sonntag: 10:00 - 19:00 Uhr
Feiertage: 10:00 - 18.00 Uhr

Bitte bring zu den Kursen ein Handtuch und saubere Turnschuhe mit.
Verspätetes Eintreffen berechtigt nicht zur Teilnahme.

SPINNING

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	INFO
S P I N N I N G	10:30 - 11:30 SPINNING (s. Aushang)			10:30 - 11:30 SPINNING (s. Aushang)				SPINNING ANMELDUNG: am selben Tag Mo - Fr ab 09:00 Uhr Sa + So ab 10:00 Uhr Telefonisch unter: 0421 - 427 47 - 95
	17:00 - 17:15 SPINNING School			18:00 - 19:00 SPINNING (s. Aushang)	17:00 - 18:00 SPINNING (s. Aushang)	13:30 - 14:30 SPINNING (s. Aushang)	12:30 - 13:30 SPINNING (s. Aushang)	
	17:15 - 18:15 SPINNING (s. Aushang)	18:30 - 19:30 SPINNING (s. Aushang)	18:45 - 19:45 SPINNING (s. Aushang)	19:15 - 20:15 SPINNING (s. Aushang)	18:15 - 19:15 SPINNING (s. Aushang)			
	18:30 - 19:30 SPINNING (s. Aushang)							S P I N N I N G

Was ist was in der OASE?

AQUA FITNESS

Das Training im Wasser ist sehr gelenkschonend und auch speziell für Gäste mit Rheuma und Osteoporose geeignet. Zum Einsatz kommen hierbei unter anderem Hilfsmittel wie Schaumstoffstäbe, Handschuhe und Nudeln. **Badebekleidung erforderlich.**

AKTIV YOGA

Yoga ist eine Herausforderung für Körper, Geist und Seele, die durch intensive Übungen, -Asanas- genannt, ihre gewohnten Grenzen überschreiten und in Einklang miteinander bringen. Asanas wurden im Laufe der Jahrhunderte so entwickelt, dass jeder Muskel, jeder Nerv und jede Drüse im Körper aktiviert wird und sich gleichzeitig der Geist mit dem inneren Raum verbindet, was zu mehr Klarheit und Lebensenergie führt.

BAUCH, BEINE, PO (BBP)

Optimales Kraftausdauertraining zur Stärkung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Wahlweise wird mit Zusatzgeräten gearbeitet wie Tubes, Hanteln, Steps u.s.w.

BODYFORMING

Optimales Fitnessprogramm zur Stärkung und Straffung des gesamten Körpers mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Das Kraftausdauertraining wird unterstützt mit Hilfsmitteln wie Tubes, Hanteln, Steps u.s.w. Die Intensität des Trainings kann jeder selber bestimmen!

EASY AEROBIC

Dieser Kurs ist für alle, die Spaß an der Bewegung haben. Die Grundschriffe werden gelernt und zu einer leichten Schrittkombination zusammen gefügt. Ideal zur Fettverbrennung! Dies macht die Stunde für Einsteiger und Fortgeschrittene interessant.

FLEXIBAR WELLNESS / FLEXIBAR BBP

Ist ein Ganzkörpertraining mit "Schwung" - dem Flexibar - zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Koordination und Förderung des Gleichgewichts.

WELLNESS: in entspannter Atmosphäre steht die Körpermitte im Vordergrund.

BBP: Stärkung und Straffung der Bauch, Beine und Po Muskulatur mit dem gewissen "EXTRA" Schwung.

KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist ein ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit und kräftigt den Körper, löst Verspannungen, vertieft den Atem und balanciert den Geist.

Für alle Fitness - Niveaus geeignet. Positive Wirkung: Stressabbau

PILATES

Dieses Training enthält Elemente aus Yoga und Ballett zur Kräftigung von Bauch, Rücken und Beckenboden, insbesondere der kleinen Muskeln, die der Wirbelsäule naheliegen. Es ist ein Wechselspiel zwischen Kräftigung und Dehnung. Pilates verbessert das Körpergefühl, die Körperhaltung und das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist.

QI GONG

Wildgans Qi Gong ist eine einfache, graziöse Form und kommt aus der daoistischen Tradition. Beim Ausüben werden fliegende und schwingende Bewegungen einer Wildgans nachgeahmt. Dabei werden die Meridiane (Energieleitbahnen) des Körpers angeregt. Das Praktizieren dieser Form unterstützt das Herz-Kreislauf- und Nervensystem, fördert Atmung und Verdauung und stärkt das allgemeine Wohlbefinden. Qi Gong eignet sich sowohl für Einsteiger als auch Qi Gong Praktizierende.

STEP AEROBIC

Ausdauertraining mit dem Step (höhenverstellbare Plattform) verbraucht viele Kalorien und ist ein absoluter Fatburner. Bein- und Po Muskulatur werden gekräftigt und das Koordinationsvermögen durch die Bewegungsabfolge geschult. Fettsige Musik garantiert jede Menge Spaß!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In diesem Kurs wird die aufrechte Haltung und die Körperwahrnehmung geschult. Mobilisation der Wirbelsäule und Dehnübungen dienen der Prävention von Verspannungen. Die regelmäßige Teilnahme garantiert eine Verminderung der Rückenprobleme, die unsere moderne Lebensweise mit sich bringt.



Let the Party get started, it's Zumba Time.

ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Raggaeton und HipHop lassen die Hüften schwingen und die Pfunde purzeln!

Zumba wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto Perez entwickelt, einem bekannten Fitnesstrainer, der auch als Choreograph für internationale Superstars der Popmusik tätig ist.

Mitmachen kann jeder, der Spaß am Tanzen und lateinamerikanischer Musik hat.

TRAININGSFLÄCHE

BAUCHKURS

Ein intensives, effektives Training für einen Waschbrettbauch.



LMI - KURSE

Les Mills International Body Training Systems

Ein Teil unserer Kurse basiert auf dem Les Mills Body Training System. Oberstes Gebot ist die Qualität der Kurse und die Sicherheit. Dies gilt insbesondere für ständig aktualisiert und verbesserte Trainingsprogramme und einheitlich ausgebildete Instructoren. Die LMI - Kurse sind sowohl für Einsteiger, als auch für Fitness-Profis geeignet. Bestimme dein Fitness-Level selber. **Spaß, Motivation und schnelle Trainingserfolge!**



Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik. Bring deinen Körper und Geist in Einklang.



Ein energiegeladenes und intensives Muskelausdauertraining mit integrierten Kampfsportelementen. Ein Kurs, der nicht nur den Körper, sondern auch die Koordination in Schwung hält.



Intensives Kraftausdauertraining mit hoher Fettverbrennung. Trainiert wird mit einer Langhantel. Die individuell einsetzbaren Gewichte garantieren ein Training entsprechend des eigenen Fitness-Levels. Alle Hauptmuskelgruppen werden effektiv trainiert, die Knochen und das Immunsystem gestärkt.