

## Kurs-Angebote im Fitness-Center der Titus Thermen

<b>MONTAG</b> 09:00-22:00	<b>DIENSTAG</b> 07:30-22:00	<b>MITTWOCH</b> 07:30-22:00	<b>DONNERSTAG</b> 07:30-22:00	<b>FREITAG</b> 07:30-22:00	<b>SAMSTAG</b> 10:00-20:00	<b>SONNTAG</b> 10:00-20:00
	<b>09:30 – 10:30</b> <b>Hot Iron 1</b> A-F ⇒ Bernd		<b>09:00 – 10:00</b> <b>Total-Body-Conditioning</b> A-F ⇒ Angela	<b>09:00 – 10:15</b> <b>Yoga</b> A-F ⇒ Niko	<b>10:15 – 11:15</b> <b>Step-Aerobic</b> A-M ⇒ Heike	<b>10:15 – 11:15</b> <b>Step-Aerobic</b> A-M ⇒ Alex
	<b>10:30 – 11:15</b> <b>Indoor-Cycling</b> A-F ⇒ Bernd	<b>10:15 – 11:15</b> <b>Ausgleichsgymnastik Senioren</b> M-F ⇒ Birgitta	<b>10:00 – 11:00</b> <b>Seniorengymnastik</b> A-F ⇒ Angela	<b>10:15 – 11:15</b> <b>Gesunder Rücken</b> A-F ⇒ Birgitta	<b>11:15 – 12:15</b> <b>Bauch-Oberkörper-Po</b> A-F ⇒ Heike	<b>11:15 – 12:15</b> <b>Core Training</b> A-F ⇒ Alex
<b>18:00 – 18:45</b> <b>Bauch-Beine-Po</b> A-F ⇒ Thomas	<b>17:00 – 18:00</b> <b>Hot Iron 1</b> A-F ⇒ Carsten	<b>18:00 – 18:45</b> <b>Bauch-Beine-Po</b> A-F ⇒ Heike	<b>17:45 – 18:45</b> <b>Gesunder Rücken</b> A-F ⇒ Birgitta	<b>13:00 – 14:00</b> <b>Hot Iron 2</b> M-F ⇒ Nina	<b>12:15 – 13:15</b> <b>Indoor-Cycling</b> A-F ⇒ Heike	<b>12:15 – 13:15</b> <b>Langhantelworkout</b> A-F ⇒ Alex
<b>18:45 – 19:30</b> <b>Ausgleichsgymnastik</b> A-F ⇒ Birgitta	<b>18:00 – 18:45</b> <b>Rückenfitness</b> A-F ⇒ Elke	<b>18:45 – 19:45</b> <b>Step-Aerobic</b> A-M ⇒ Heike	<b>18:45 – 19:45</b> <b>Body-Fit</b> A-F ⇒ Thomas	<b>17:00 – 18:15</b> <b>“All-In” Bodyworkout</b> A-F ⇒ Alex		<b>14:30 – 15:30</b> <b>Zumba</b> A-F ⇒ Anita
<b>19:45 – 20:45</b> <b>Aroha</b> A-F ⇒ Angela	<b>18:45 – 19:30</b> <b>Pilates</b> A-F ⇒ Elke	<b>19:45 – 20:45</b> <b>Indoor-Cycling</b> A-F ⇒ Heike		<b>18:15 – 19:30</b> <b>Yoga</b> A-F ⇒ Niko		
	<b>19:30 – 20:30</b> <b>Langhantelworkout</b> A-F ⇒ Elke					

**Öffnungszeiten an Feiertagen: 10:00 – 20:00**

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

# Kursbeschreibungen

## **All-in Bodyworkout**

75 minütiges abwechslungsreiches Training mit höheren und mittleren Cardioeinheiten, sowie Muskelkräftigung mit Fokus auf das Körperzentrum.

## **Aroha**

Ist inspiriert vom „Haka“, ein Kriegstanz der Maori aus Neuseeland mit ausdrucksstarken Bewegungen – mit Kung Fu und Tai Chi Elementen. Ein ausdauerbetontes Training, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegt werden. Ein gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller. Ein Kurs, an dem jeder ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann.

## **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.

## **Core Training**

Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilisation und Koordination durch Training der Muskulatur in der zentralen Körpermitte. Komplexe Übungen beanspruchen Muskulatur, die als Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper fungiert.

## **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.

## **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.

## **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.

## **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**

Zumba ist eine Mischung von Fitness und lateinamerikanischen Tanzstyles. Es ist für jeden geeignet, auch ohne tänzerische Vorkenntnisse. Das Wichtige ist, sich zur Musik bewegen und Spaß zu haben.

Bitte versuchen Sie pünktlich zu den Kursen zu erscheinen, weil Sie sonst die wichtige Aufwärmphase verpassen.

Wir bitten um das Tragen von sauberen Turnschuhen und der Mitnahme eines Handtuchs.

Für weitere Fragen stehen Ihnen die jeweiligen Kursleiter gerne zur Verfügung.

Wollen Sie mitmachen? Rufen Sie uns einfach an: Fitness-Center Titus Therme, Tel.: 069 / 271089 – 1208