

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10.00–11.00 ▶ KURSRAUM 1 balori - gesunder Rückenzirkel*	9.30–10.30 ▶ KURSRAUM 1 Fitness-Mix mit Andrea			10.00–11.00 ▶ KURSRAUM 1 balori - gesunder Rückenzirkel*
11.00–11.45 ▶ KURSRAUM 1 Rehasport*	10.00–10.45 ▶ KURSRAUM 2 Rehasport*			11.00–11.45 ▶ KURSRAUM 1 Rehasport*
17.00–18.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Bambini	11.00–12.00 ▶ KURSRAUM 1 PMR* mit Lena	11.00–11.45 ▶ KURSRAUM 1 Rehasport*		17.00–17.45 ▶ KURSRAUM 1 Rehasport*
18.00–19.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Kids	18.00–19.00 ▶ KURSRAUM 1 Body Workout mit Martina	16.30–17.30 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Bambini	17.00–17.45 ▶ KURSRAUM 1 Rehasport*	17.00–18.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Bambini
18.30–19.30 ▶ KURSRAUM 1 Power Dumbell mit W&M Team	18.30–19.15 ▶ KURSRAUM 2 Rehasport*	17.30–18.30 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Kids	17.00–18.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Bambini	18.00–19.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Kids
19.00–20.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Jugend	19.15–20.00 ▶ KURSRAUM 2 Wirbelsäule	18.00–18.45 ▶ KURSRAUM 1 Rehasport*	18.00–19.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Kids und Jugend	18.00–19.00 ▶ KURSRAUM 1 Indoor Cycling mit Andrea
19.30–20.00 ▶ KURSRAUM 1 Bauch intensiv mit W&M Team	19.15–20.15 ▶ KURSRAUM 1 Indoor Cycling mit Ralf	18.30–19.30 ▶ KURSRAUM 2 Fitness-Boxen mit Thomas	19.00–20.15 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Extra-Training	19.00–20.15 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Jugend
20.00–21.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Erwachsene		19.00–20.00 ▶ KURSRAUM 1 Tabata mit Evi	20.30–21.30 ▶ KURSRAUM 1 balori - gesunder Rückenzirkel*	19.30–20.30 ▶ KURSRAUM 1 Body Fit mit Susanne
20.30–21.30 ▶ KURSRAUM 1 balori - gesunder Rückenzirkel*		19.30–21.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Extra-Training		19.30–20.30 ▶ KURSRAUM 3 balori - gesunder Rückenzirkel*
		20.15–21.15 ▶ KURSRAUM 1 PMR* mit Lena		20.15–21.15 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Erwachsene

POWER DUMBELL

Ultimatives Langhanteltraining mit energiegeladener Musik. Bringt den Körper in Form und verbessert effektiv die Kraftausdauer, stärkt die Hauptmuskelgruppen, die Knochen, das Immunsystem und baut Körperfett ab. Eine echte Alternative zum Krafttraining an Geräten.

Bauch intensiv

Waschbärbauch wird Waschbrettbauch! Ein intensives Bauchmuskel-Training bei dem auch die Rückenmuskulatur gestärkt wird.

Fitness-Mix

Einfache Bewegungen. Körperlich anspruchsvoll. Dynamisches, fließendes und intensives Training der großen Muskelgruppen und des Herz-Kreislaufsystems. Ein Mix aus Aerobic und BBP. Für alle geeignet.

Body Workout

Hochintensives Ausdauertraining kombiniert mit Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers.

Body Fit

Figurbetontes Ganzkörpertraining. Sehr abwechslungsreich durch verschiedene Hilfsmittel wie z.B. Kurzhanteln. Bringt dadurch schnellen Erfolg, strafft das Gewebe und fordert optimal die Körpermuskulatur.

Stretch & Relax

Sanfte Dehnung und angenehme Entspannung. Für alle Altersstufen und besonders nach dem Training zu empfehlen.

Tabata

Das Tabata-Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardio-training bildet.

PMR*

(Progressive Muskel-Relaxation)

Wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren nach dem amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobsen. Starkes Anspannen und schnelles Entspannen der Muskeln erzeugt eine tiefe körperliche Entspannung, die sich auch auf Seele und Geist auswirkt. Ruhiger und gelassener können so Stresssituationen besser bewältigt werden.

balori - gesunder Rückenzirkel*

Dynamischer Gesundheitskurs zur gezielten Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und zur Kräftigung des Rückens. Im Training integriert sind die besonders effektiven und individuell anpassbaren Milon-Geräte. Leistungsfähiger, kräftiger, vitaler: gezielte und individuelle Regulierung des Gewichts, bessere Koordination und Ausdauer sowie Vorbeugen von Rückenschmerzen.

Rehasport*

Rehabilitationssport wird vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse genehmigt. Gymnastische Übungen und der Einsatz von Kleingeräten verbessern Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Wirbelsäule

Wirbelsäulengymnastik – einfache Übungen, aber sehr effektiv! Ein gezieltes Programm für einen gesunden und starken Rücken. Verbessert die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die gesamte Beweglichkeit.

Fitness-Boxen

Gehört inzwischen zu den gesundheitlich bedeutsamsten Fitness- und Sportaktivitäten. Ein hervorragendes ganzheitliches und vielseitiges Training, das als fitness- und spielorientierte Variante des eigentlichen Boxens, ohne Sparring, zu verstehen ist.

Indoor Cycling

Herzfrequenzorientiertes Training auf dem Cycling-Rad. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Verbessert die Grundlagenausdauer, steigert die Fitness und aktiviert den Fettstoffwechsel. Der Trainingswiderstand wird individuell an der eigenen Herzfrequenz reguliert.

Kickboxen

Sicherheit, Selbstvertrauen und körperliche Fitness sind wichtige Eigenschaften, die die Lebensqualität deutlich verbessern. Beim Kickboxen werden konventionelle Boxtechniken mit dynamischen Tritten verbunden. Der gesamte Körper wird dadurch beansprucht und umfassend trainiert: gleichmäßige Entwicklung der Körpermuskulatur, der Körperstatik, der Gelenkigkeit, der Reaktionsfähigkeit und der Schnellkraft.

Kickboxen schult das Konzentrationsvermögen und die Reflexe. Beharrlichkeit, Selbstbewusstsein und Mut werden gefördert.

Daneben zeigt das Kickbox-Team Neuenstadt wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung.

Telefon: 0174 9168677

Vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining!

Bambini 5 - 8 Jahre

Kids 8 - 12 Jahre

Jugend ab 13 Jahre

Erwachsene ab 17 Jahre

Kursleiter: Jakob Mattern
Team- & Vize Weltmeister,
Vize European Champion,
Bronze-Gewinner WM,
Mitglied der deutschen
Nationalmannschaft.

Weitere Infos

Unsere balori- und PMR-Kurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 100% bezuschusst. Bitte 15 Minuten vorher eigenständig aufwärmen. Aus hygienischen Gründen möchten wir Sie bitten, immer ein Handtuch und saubere, stoßgedämpfte Hallensportschuhe mitzubringen. Das pünktliche Erscheinen ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

*Kurse mit einem Stern können nach §20 abgerechnet werden. Die Gesundheitskurse sind Rehasport-Kurse und werden nach §44 abgerechnet.



Wellness Sports Vitality



Öhringer Straße 45
74196 Neuenstadt
Telefon 07139 452467

www.wellness-neuenstadt.de