

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10.00–11.00 ▶ KURSRAUM 1 balori - gesunder Rückenzyklus*	9.30–10.30 ▶ KURSRAUM 1 Fitness-Mix mit Andrea			10.00–11.00 ▶ KURSRAUM 1 balori - gesunder Rückenzyklus*
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 Doris			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	17.00–18.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Bambini	17.00–18.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Bambini
18.30–19.30 ▶ KURSRAUM 1 Power Dumbell mit Sarah	18.30–19.15 ▶ FUNCTIONAL AREA Cross Fitness mit W&M Team	17.30–18.30 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Kids	18.00–19.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Kids und Jugend	18.00–19.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Kids
19.00–20.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Jugend	18.30–19.15 ▶ KURSRAUM 2 Rehasport*	18.30–19.30 ▶ KURSRAUM 2 Fitness-Boxen mit Thomas	18.00–19.00 ▶ KURSRAUM 1 Indoor Cycling Einsteiger mit Nino	18.00–19.00 ▶ KURSRAUM 1 Indoor Cycling mit Andrea
19.30–20.00 ▶ KURSRAUM 1 Bauch intensiv mit Sarah	19.15–20.00 ▶ KURSRAUM 2 Wirbelsäule	19.00–20.00 ▶ KURSRAUM 1 Tabata mit Evi	18.30–19.15 ▶ FUNCTIONAL AREA Cross Fitness mit W&M Team	19.00–20.15 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Jugend
20.00–21.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Erwachsene	19.15–20.15 ▶ KURSRAUM 1 Indoor Cycling mit Ralf	19.30–21.00 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Extra-Training	19.00–20.15 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Extra-Training	19.30–20.30 ▶ KURSRAUM 1 Body Fit mit Susanne
20.30–21.30 ▶ KURSRAUM 1 balori - gesunder Rückenzyklus*		20.30–21.30 ▶ KURSRAUM 1 balori - gesunder Rückenzyklus*	20.15–21.15 ▶ KURSRAUM 1 PMR* mit Doris	19.30–20.30 ▶ KURSRAUM 3 balori - gesunder Rückenzyklus*
				20.15–21.15 ▶ KURSRAUM 2 Kickboxen Erwachsene

POWER DUMBBELL

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.

Cross Fitness

Das Training findet in einer extra geschaffenen Functional Area statt. Es beinhaltet Kraft-Ausdauertraining mit hoher Intensität in kurzen Trainingsintervallen. Funktionelle Übungen mit Kettlebells, Medizinbällen und weiterem Trainingsequipment. Stärkt Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Auch zum Fatburning und zur Muskelstraffung.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Weitere Infos

Unsere WELCON 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.



Öhringer Straße 45
74196 Neuenstadt
Telefon 07139 452467

www.wellness-neuenstadt.de