

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



Öhringer Straße 45  
74196 Neuenstadt  
Telefon 07139 452467

[www.wellness-neuenstadt.de](http://www.wellness-neuenstadt.de)