



## Kursplan ab Februar 2020

<b>MO</b>	09.30 - 11.00 Freies Schwimmen	11.00 - 11.45 Aqua-Fitness	15.15 - 16.30 Freies Schwimmen	17.00 - 17.45 Fit ab 65	17.15 - 18.00 Freies Schwimmen	18.00 - 18.45 Aqua-Fitness	18.45 - 19.30 Aqua-Fitness	19.30 - 21.00 Freies Schwimmen	
<b>DI</b>		12.15 - 12.45 Freies Schwimmen		15.45 - 17.30 Freies Schwimmen	17.30 - 18.15 Aqua-Rider	18.15 - 19.00 Functional Back	18.15 - 21.00 Freies Schwimmen		
<b>MI</b>	09.30 - 10.15 Freies Schwimmen	11.30 - 12.45 Freies Schwimmen	15.30 - 16.15 Aqua-Power 	16.30 - 17.15 Aqua-Power 	17.15 - 18.00 Freies Schwimmen	17.15 - 18.00 Wirbelsäulengymnastik	18.00 - 18.30 Stretch & Relax	18.00 - 18.45 Aqua-Fitness	19.45 - 21.00 Freies Schwimmen
<b>DO</b>	09.30 - 11.00 Freies Schwimmen	11.15 - 12.00 Aqua-Fitness	12.00 - 12.45 Freies Schwimmen			18.00 - 18.30 Core Training	18.30 - 19.15 Move It	19.30 - 20.15 Aqua-Rider	20.15 - 21.00 Freies Schwimmen
<b>FR</b>	09.30 - 10.45 Freies Schwimmen	10.00 - 10.45 Fit am Morgen <b>-NEU-</b>	12.15 - 12.45 Freies Schwimmen	14.15 - 15.45 Freies Schwimmen	15.45 - 16.30 Aqua-Rider	16.30 - 21.00 Freies Schwimmen			
<b>SA</b>	09.00 - 14.00 Freies Schwimmen								
<b>SO</b>	09.00 - 14.00 Freies Schwimmen								

-  Moderat
-  Intensiv
-  Maximum

### Öffnungszeiten:

MO – FR: 8.00 – 21.00 Uhr  
 SA + SO: 09.00 – 14.00 Uhr  
**Tel.: 04821 – 772 6 772**

Änderungen vorbehalten. Hinweise auf Änderungen werden durch Aushang im MediFit bekanntgegeben. Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 3

- Bitte melden Sie sich für Kurse persönlich oder telefonisch an. (Telefon: 04821 – 772 6772)
- Sie können maximal eine weitere Person für Kurse anmelden.
- Sie können sich für 2 Kurse (1x Aqua) **und zusätzlich für einen Aqua-Rider** Kurs pro Woche bis zum Ende des Folgemonats eintragen lassen (je nach Kapazität). Zusätzlich können Sie sich ab 12 Uhr am Vortag für weitere Kurse eintragen lassen.
- Rücktritt: **Sagen Sie bis spätestens einen Tag vor ihrem Kurs ab**, um anderen die Chance zur Teilnahme zu geben.  
**Nach dem zweiten unentschuldigtem Fernbleiben, löschen wir die reservierten Kurse des verbleibenden Monats.**
- Der Zutritt zum **Umkleidebereich des Bewegungsbades** ist **frühestens 15 Minuten** vor Kursbeginn gestattet.  
Betreten Sie das Bewegungsbad **erst pünktlich** zum Kursbeginn!
- Sie müssen sich vor jedem Kurs mit Ihrer Mitgliedskarte einchecken! (Check-In-Säule)

(Stand: 08/2018)

### **Wirbelsäulen- gymnastik**

Wir trainieren mit verschiedenen Übungen und Geräten die Rücken- sowie die Haltemuskulatur. Ziel ist die Kräftigung und Stabilisation für eine Verbesserung der Haltung und der Beweglichkeit.

### **Functional Back**

Hier steht das Üben von komplexen Bewegungen im Fokus. Dieses freie, mehrgelenkige und multidimensionale Training der Rumpfmuskulatur ist der ideale Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und zu einseitigen Belastungen. Zusätzlich soll die Stabilität und Beweglichkeit für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit verbessert werden.

### **Fit ab 65**

Fit im Alter – trainieren Sie Ihre koordinativen Fähigkeiten, wie z.B. den Gleichgewichts- und Orientierungssinn oder auch die Reaktionsfähigkeit. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität und -gewohnheiten sowie ihre Selbständigkeit bis ins hohe Alter bewahren wollen.

### **Move It**

Kraft- Ausdauertraining mit Power! Eine Kombination aus Zumba, Step-Aerobic, Zirkeltraining. Dazu motivierende Musik und los geht's. Achtung: Monatlich wechselnde Inhalte.

### **Stretch & Relax**

Dehnübungen schaffen die Erhaltung der Beweglichkeit und Flexibilität für den ganzen Körper. Zusätzlich werden die Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gelockert. Den Abschluss bildet eine Entspannungsphase.

### **Core Training**

Intensive und effektive Übungen für die Bauchmuskulatur. Zusätzliche Rückenübungen sorgen für eine ausgeglichene Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.

### **Fit am Morgen**

Mit einem abwechslungsreichen Programm bringen wir selbst Morgenmuffel schnell und schwungvoll in Gang. Der Kurs bietet einen Mix aus Herzkreislauftraining und Kräftigung für den ganzen Körper. Und der Tag gehört dir!

### **Aqua-Fitness**

Gelenkentlastendes Fitnesstraining im Wasser zur Musik. Den isokinetischen Widerstand nutzen wir für gezielte Kräftigungsübungen der Rumpf-, Bein- und Arm-/Schultermuskulatur.

### **Aqua-Rider**

Gelenkentlastendes Herz-Kreislauf-Training auf dem „Aqua-Rider“ (Wasser-Fahrrad) im Wasser.  
(Eine Aufbauzeit von 10-15 min. ist in die Kurszeit eingerechnet. Aktive Zeit auf dem Aqua-Rider 30 min.)

### **Aqua-Power**

Aqua-Power ist für Aktive und Fortgeschrittene, die ein intensives Training im Wasser bevorzugen und ihre Fitness verbessern möchten.