

# Kursprogramm Winter 2021/22

Gültig ab 04. Oktober 2021

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Legende
08:15 - 12:00 Kinderbetreuung						08:30 - 12:00 Kinderbetreuung				<p><b>Legende</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #f9c79d; border: 1px solid #ccc; margin-right: 5px;"></span> Kurse</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #00a0e3; border: 1px solid #ccc; margin-right: 5px;"></span> Wasser-Kurse</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #add8e6; border: 1px solid #ccc; margin-right: 5px;"></span> Schwimmbad* zur freien Nutzung</li> <li><b>A</b> Bitte melden Sie sich zu diesen Kursen an.</li> </ul> <p><i>Änderungen vorbehalten. Es gilt der Aushang im Studio. Die Kurse sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.</i></p> <p><b>Fitness</b> Mo - Fr 07:30 - 22:00 Uhr Sa 12:00 - 19:00 Uhr <b>So Oktober bis Mai</b> 09:00 - 18:00 Uhr</p> <p>Bitte beachten Sie, dass aufgrund der geltenden Hygiene-regeln, die <b>Damenumkleide mit max. 6 Personen</b> und die <b>Herrenumkleide mit max. 5 Personen</b> gleichzeitig belegt werden dürfen.</p> <p>Um Wartezeiten zu vermeiden können Sie auch bereits in Sportbekleidung kommen und Ihre <b>Wertsachen in einem Wertfach</b> deponieren. Für die Schuhe steht ein <b>Regal</b> zur Verfügung. <b>Änderungen erfahren Sie tagesaktuell auf unserer Internetseite.</b></p>
08:15 - 09:00 <b>Pilates</b>		08:00 - 08:45 <b>Hals-Nacken-Schulter-Training</b>	08:30 - 09:30 <b>belegt</b>	09:00 - 09:45 <b>Rückenfit</b>		08:30 - 09:15 <b>Flexibar Fatburner</b>	08:30 - 09:30 <b>belegt</b>	08:30 - 09:15 <b>Rückenfit</b>		
09:15 - 10:00 <b>Body-workout</b>		09:00 - 09:45 <b>Sanftes Rücken- training</b>		10:00 - 10:45 <b>Körper in Balance</b>	09:30 - 10:30 <b>frei auf Anfrage</b>	09:30 - 10:15 <b>Pilates</b>		09:30 - 11:00 <b>Yoga</b>	09:30 - 10:15 <b>Aqua-Fitness</b>	
10:15 - 10:45 <b>Faszien- fitness</b>	10:45 - 11:30 <b>Aqua-Mix</b>	10:00 - 11:00 <b>Spinning</b>	10:35 - 11:20 <b>Aqua-Jogging</b>			10:30 - 11:15 <b>Aerobic Mix</b>	10:30 - 11:15 <b>Aqua-Mix</b>			
14:00 - 14:50 <b>Gymnastik 60+</b>	14:00 - 15:00 <b>belegt</b>		14:00 - 15:00 <b>belegt</b>		14:00 - 14:30 <b>belegt</b>		13:00 - 14:30 <b>frei auf Anfrage</b>		14:00 - 15:00 <b>belegt</b>	
			15:00 - 15:30 <b>belegt</b>						15:00 - 16:00 <b>belegt</b>	
	16:00 - 18:00 <b>belegt</b>		16:30 - 17:30 <b>belegt</b>	17:45 - 18:30 <b>Bodystyling</b>		18:00 - 18:45 <b>Power Workout</b>	16:00 - 18:00 <b>belegt</b>	18:00 - 18:45 <b>Rückenfit</b>	16:00 - 17:00 <b>belegt</b>	
18:00 - 18:45 <b>Rückenfit</b>		18:00 - 18:45 <b>Pilates</b>		18:45 - 19:30 <b>Zumba</b>				19:00 - 19:45 <b>Bodyforming</b>		
19:00 - 19:45 <b>mags Pump</b>	18:50 - 19:35 <b>Aqua-Jogging</b>	19:00 - 19:45 <b>Intervall Workout</b>			18:30 - 19:30 <b>frei auf Anfrage</b>	19:00 - 19:30 <b>Bauch Beine Po Spezial</b>	18:30 - 19:15 <b>Aqua-Mix</b>			
20:00 - 21:00 <b>Spinning</b>		20:00 - 20:45 <b>Sanfte Körpermitte</b>		19:45 - 21:15 <b>Yoga</b>		19:45 - 20:45 <b>Spinning</b>				

## Gemeinsam fit durch diese Zeit.

Zwischen den Kursen ist eine **Lüftungspause** vorgesehen, bitte betreten Sie in dieser Zeit nicht den Kursraum. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe.

**mags** im Gesundheitszentrum Blaubeuren  
Ulmer Straße 26 • 89143 Blaubeuren  
Telefon 07344 170 - 6170 • Fax -6171  
info@mags-studio.de • [www.mags-studio.de](http://www.mags-studio.de)

Eine Einrichtung der  
Krankenhaus GmbH  
Alb-Donau-Kreis

## **Aerobic-Mix**

Bunter Mix aus Aerobic, Step-Aerobic und Zumbaelementen zu mitreissender Musik.

## **Aqua-Fitness**

Bei den abwechslungsreichen Übungen mit unterschiedlichen Handgeräten, Schwimmbrett, Poolnoddle etc. steigern Sie durch den Wasserwiderstand die Kraft und die Koordination.

## **Aqua-Jogging**

Ohne den Boden zu berühren, läuft man beim Aqua-Jogging durchs Wasser – ein spezieller Auftriebsgürtel macht's möglich.

## **Aqua-Mix**

Abwechslungsreiches Training im Wasser in unterschiedlichen Wassertiefen mit und ohne Handgeräte.

## **BBP / Power BBP / BBP Spezial**

Die Problemzonen Bauch-Beine-Po werden durch einen Mix von Ausdauer und Kräftigungsübungen gefordert und gestrafft.

## **Bodyforming/Bodystyling**

Abwechslungsreiches Kraftausdauertraining mit und ohne Geräte.

## **Faszien Fitness**

hält unser Bindegewebe, jung, flexibel und saftig. Mit verschiedenen Hilfsmitteln wird das fasziale Gewebe massiert und gedehnt.

## **Flexibar Fatburner**

Der in Schwingung gebrachte FLEXIBAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers. Sie trainieren Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Das Training ist für jung, alt, Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

## **Gymnastik 60+**

Beweglichkeit und Ausdauer mit wechselnden Geräten speziell für unsere Mitglieder ab 60.

## **Hals-Nacken-Schulter-Training**

Soforthilfe für geplagte Vielsitzer – ein Workout mit Entspannungsgarantie.

## **Intervall Workout**

Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Kleingeräten, welches viele Muskelpartien gleichzeitig beansprucht. Stärkt das Herz- Kreislaufsystem, verbessert die Gelenkbeweglichkeit, fördert die Koordination, die Reaktion und das Gleichgewicht.

## **Körper in Balance**

Ganzkörperkräftigung mit Elementen aus Yoga, Pilates und BBP unter Berücksichtigung einer kontrollierten Atmung.

## **mags Pump**

Kraftausdauertraining mit Langhanteln, dazu motivierende Musik.

## **Pilates**

Pilates basiert auf der Harmonie von Atmung und Bewegung, sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit.

## **Power Workout**

Durch intensives und effektives Ganzkörpertraining zur optimalen Fettverbrennung, zum schön geformten und gestrafften Körper. Steig' ein und mach' dich fit.

## **Rückenfit**

Unsere EigenART des Wirbelsäulentrainings, gezieltes Ganzkörpertraining 100% alltagstauglich.

## **Sanftes Rückentraining**

Effektive und sanfte Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur in Kombination mit Atem- und Dehnübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Beweglichkeit.

## **Sanfte Körpermitte**

Kräftigung der Körpermitte mit anschließender Entspannung.

## **Spinning**

Fahrradfahren macht in der Gruppe mit Musik so richtig Spaß. Herz- und Kreislauftraining mit Pulskontrolle.

## **Yoga**

Eine Methode um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen. Neben körperlichen Übungen, die die Koordination und Beweglichkeit verbessern, ergänzen Atem- und Entspannungsübungen die ganzheitliche Technik.

## **Zumba**

Nach latein-amerikanischen Rhythmen wie Salsa und Merengue, aber auch Flamenco oder orientalisches orientierter Musik wird aerobically getanzt. Idealer Kurs um Fett abzubauen, das Herz zu stärken, die Muskeln zu straffen.