

Kursprogramm Winter 2020/21

Gültig ab 14. September 2020

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>Legende</p> <p> Kurse</p> <p> Wasser-Kurse</p> <p><i>Änderungen vorbehalten. Es gilt der Aushang im Studio. Die Kurse sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.</i></p> <p>Fitness Mo - Fr 07:30 - 22:00 Uhr Sa 12:00 - 19:00 Uhr So 09:00 - 18:00 Uhr So Oktober bis Mai 09:00 - 18:00 Uhr Juni bis September 09:00 - 14:00 Uhr</p> <p>Bitte beachten Sie, dass aufgrund der derzeit geltenden Hygieneregeln, die Damenumkleide mit max. 6 Personen und die Herrenumkleide mit max. 5 Personen gleichzeitig belegt werden dürfen.</p> <p>Um Wartezeiten zu vermeiden können Sie auch bereits in Sportbekleidung kommen und Ihre Wertsachen in einem Wertfach vor dem Trainingsraum deponieren. Für die Schuhe steht ein Regal zur Verfügung.</p> <p>Änderungen erfahren Sie tagesaktuell auf unserer Internetseite.</p>
08:15 - 09:00 Pilates		08:00 - 08:45 Hals-Nacken-Schulter-Training	08:30 - 09:30 belegt	08:30 - 09:30 Rückenfit		08:30 - 09:15 Flexibar Fatburner	08:30 - 09:30 belegt	08:30 - 09:15 Rückenfit		
09:15 - 10:00 Body-workout		09:00 - 09:45 Sanftes Rückentraining		09:45 - 10:30 Körper in Balance	09:30 - 10:30 belegt	09:30 - 10:15 Pilates		09:30 - 11:00 Yoga	09:30 - 10:15 Aqua-Fitness	
10:15 - 10:45 Faszien-fitness	10:45 - 11:30 Aqua-Mix	10:00 - 11:00 Spinning	10:35 - 11:20 Aqua-Jogging			10:30 - 11:15 Aerobic Mix	10:30 - 11:15 Aqua-Mix			
14:00 - 14:50 Gymnastik 60+	14:30 - 15:30 belegt		14:30 - 15:30 belegt		14:00 - 14:30 belegt		14:30 - 15:30 belegt			
			16:30 - 17:00 belegt							
	16:00 - 17:30 belegt			17:45 - 18:30 Pilates		18:00 - 18:45 Power Workout	16:00 - 18:15 belegt		16:00 - 17:00 belegt	
18:00 - 18:45 Rückenfit		18:00 - 18:45 Pilates in Motion		18:45 - 19:30 Zumba				18:00 - 18:45 Rückenfit		
19:00 - 19:45 mags Pump	18:50 - 19:35 Aqua-Jogging	19:00 - 19:45 Body-Workout			18:30 - 19:30 frei auf Anfrage	19:00 - 19:30 Bauch Beine Po Spezial	18:30 - 19:15 Aqua-Mix	19:00 - 19:45 mags Pump		
20:00 - 21:00 Spinning		20:00 - 20:45 Core and Relax		19:45 - 21:15 Yoga		19:45 - 20:45 Spinning				

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

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.

Bodyworkout

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

BBP / Power BBP / BBP Spezial

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

Core und Relax

Kräftigung der Körpermitte mit anschließender Entspannung.

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.

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.

Pilates in Motion

Dynamische „bewegte“ Sequenzen und Pilates Übungen bilden ein harmonisches Wechselspiel. So gewinnt das Training an Lebendigkeit und erreicht zusätzlich die Teilnehmer, die neben der angenehmen ruhigen Arbeitsweise einen „Bewegungshunger“ verspüren.

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.

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.