

# Fitness - Center Melbeck

## Gymnastikplan ab 28. Februar 2018

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00	9.00 - 10.00 Pilates		9.00 - 10.00 Wirbelsäulen- gymnastik		
10.00					
16.00					
17.00			17.00 - 18.00 Yoga		17.00 -18.00 Langhantel Workout
18.00	18.30 - 19.15 Step-Aerobic	17.45 - 18.30 Pilates	18.15 - 19.15 Qi Gong	18.00 - 19.00 Step-Aerobic	18.15 - 19.15 Indoor-Cycling
19.00	19.15 - 20.15 Bauch, Beine, Rücken, Po	18.30 - 19.30 Energy Dance	19.30 - 20.30 Indoor-Cycling	19.00 - 20.00 Whole Body Workout	
20.00		19.30 - 20.30 Langhantel Workout			
21.00					

**!!!! Kursbeschreibungen auf der Rückseite !!!!**

**In den Fitness-Räumen steht unser Fitness-Trainer Hauke zur Verfügung:**

**Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr**

**Montag bis Freitag von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr**

**Falls gewünscht sind andere Terminvereinbarungen gerne möglich!**

**Öffnungszeiten:**

**Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr und von 15.00 Uhr bis 21.30 Uhr**

**Samstag von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

**Sonntag von April bis September von 10.00 Uhr bis 13.30 Uhr**

**Sonntag von Oktober bis März von 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr**

**An Feiertagen einschl. 24.12 u. 31.12 bleibt das Fitness-Center geschlossen.**

**Saunanutzung: Mittwoch ist immer Damentag,  
an den anderen Wochentagen gemischt.**

**Telefon: 04134/6566**

**E-Mail: sv\_ilmenau@t-online.de Internet: www.sv-ilmenau.de**

# Kursbeschreibungen

## „Aerobic, Step-Aerobic, Fatburner“

Herz-Kreislauftraining: Verschiedene Schritte werden zu schneller Musik schweißtreibend kombiniert. Bei "Step" gibt es zusätzlich eine "Stufe", die in die Kombinationen einbezogen wird.

## „BBRP“

Training für Bauch, Beine, Rücken und Po: Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen mal mit, mal ohne Zusatzgerät.

## „WSG“

Wirbelsäulengymnastik: Ein gezieltes Training für alle, die bereits Probleme mit der Wirbelsäule haben oder ihrem Rücken einfach etwas Gutes tun wollen.

## "Pilates"

Ganzheitliches Körpertraining zur Stärkung und Formung der Muskulatur; Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Balance unterstützt von begleitender Atemtechnik.

## „Yogilates““

Training für Körper & Seele: Übungen aus Yoga, Pilates etc. verbunden mit verschiedenen Entspannungstechniken als Ausgleich zum alltäglichen Stress.

## "Qi Gong"

Eine Bewegungsform die Körper, Geist und Seele harmonisch miteinander verbindet.

Durch meditativ, langsam ausgeführte weich fließende Bewegungen, die durch Atmung und Aufmerksamkeitsführung unterstützt werden, wird die Lebensenergie aktiviert, harmonisiert und wieder zum Fließen gebracht.