

Fitness-Center Melbeck



Gymnastikplan ab 01. Januar 2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	09:00 – 10:00 Pilates		09:00 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik		
16:00		10:00 – 11:00 RehaSport (nur mit Verordnung)		11:00 – 12:00 RehaSport (nur mit Verordnung)	
17:00		17:30 – 18:30 Pilates	17:00 – 18:00 Qi Gong	17:10 – 18:00 Energy Dance	16:00 – 17:00 Langhantel-Workout
18:00	18:30 – 19:15 Step-Aerobic	18:45 – 19:45 Tabata		18:15 – 19:15 Yoga	17:15 – 18:15 Indoor-Cycling
19:00	19:15 – 20:15 Bauch, Beine, Rücken, Po			19:30 – 20:30 Präventives Rückentraining Rückenfit	
20:00		20:00 – 21:00 Indoor-Cycling			

••• Kursbeschreibung auf der Rückseite •••

Unser Fitnesstrainer steht Euch wie folgt zur Verfügung:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Carsten	10:00 – 16:30	14:30 – 21:00	09:00 – 15:30	11:00 – 17:30	11:45 – 18:15

Nach Absprache sind auch andere Terminvereinbarungen möglich!

Öffnungszeiten Sauna:

Montag und Donnerstag	14:00 – 21:30 Uhr
Dienstag und Freitag	08:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch	08:00 – 21:30 Uhr (08:00 – 15:00 Uhr Damensauna)
Samstag	13:00 – 16:30 Uhr
Sonntag	10:00 – 16:30 Uhr

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

Fitness-Center Melbeck



Gymnastikplan ab 01. Januar 2025

Step Aerobic: Eine Stunde voller Power und Fun. Hier kommen alle auf Ihre Kosten. Leicht erlernbare Schrittkombinationen, die am Ende eine Choreo ergeben, die den Kopf frei macht und uns nicht spüren lässt, ein schweißtreibendes Training absolviert zu haben. Ganz im Flow von Musik und Choreo steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund und ganz nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, unsere Koordination und unsere Muskulatur. *ÜL – Sandra Rolack und Verena Carstens*

BBRP: Der absolute Workout Klassiker. Bei diesem Workout werden die Problemzonen gezielt bearbeitet und gestrafft und Fettpolstern der Kampf angesagt. Durch abwechslungsreichen Einsatz verschiedener Geräte im Kurs (Pezzibälle, Hanteln, Therabänder etc.) trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Einen runden Abschluss findet die Stunde mit einem kleinen Dehn- oder Entspannungsprogramm. *ÜL – Sandra Rolack*

Wirbelsäulengymnastik: Ein gezieltes Training für alle, die bereits Probleme mit ihrem Rücken haben oder ihrem Rücken einfach etwas Gutes tun wollen. *ÜL – Patrick Hotau*

Pilates: Ganzheitliches Körpertraining zur Stärkung und Formung der Muskulatur; Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Balance unterstützt von begleitender Atemtechnik. *ÜL – Sabine Göhner*

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. *ÜL – Karin Tippe*

Yoga: Yoga ist, das zur Ruhe kommen des Geistes. Dies erreichen wir über achtsam ausgeführte Körperübungen in Verbindung mit dem Atem. Yoga verbindet Körper, Atem und Geist, was zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führt und uns somit neue Energie gibt. Dies wirkt sich auch positiv auf den Alltag aus. Um Yoga üben zu können gibt es keine Voraussetzungen was die körperliche Fitness betrifft. Jede/r kann Yoga üben. *Yogalehrerin – Birgit Lutz*

Rückenfit (präventives Rückentraining): Bietet den idealen Ausgleich zur täglichen Belastung in überwiegend sitzender und einseitiger Körperhaltung. Durch abwechslungsreichen Einsatz verschiedener Geräte im Kurs (Pezzibälle, Hanteln, Therabänder etc.) trainieren wir Beweglichkeit, Kraft, Stabilisation und Koordination. Es ist ein ganzheitliches Training, das nicht nur den Rücken stärken, sondern auch die Körperhaltung insgesamt verbessern soll. *ÜL – Cornelia Bornemann*

Langhantel Workout: Zur Kräftigung des gesamten Körpers. Eine Stunde lang trainierst du alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreißende Musik, motivierende Übungsleiter und das Gewicht deiner Wahl spornen dich zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse! *ÜL – Cornelia Bornemann*

Tabata: Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining. Diese Trainingsmethode eignet sich für alle, die Körperfett reduzieren und ihre allgemeine Ausdauer verbessern möchten. Für 20 Sekunden wird vom Körper maximale Leistung gefordert, auf die 10 Sekunden Pause folgen. Üblicherweise werden in 4 Minuten 8 dieser Intervalle durchgeführt. *ÜL – Hussein Kerro*

Indoor Cycling: Bist du auf der Suche nach einem Sport mit maximaler Auslastung? Willst du zudem ein minimales Verletzungsrisiko auf dem Weg zu deinem optimalen Trainingserfolg? Dann ist Indoor Cycling genau das Richtige für dich! In einer schweißtreibenden Stunde gehst du an deine persönliche Belastungsgrenze und holst das Beste für dich aus deiner Trainingseinheit heraus. Dieser Kurs fördert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern zusätzlich auch die Fettverbrennung und den Muskelaufbau. *ÜL – Cornelia Bornemann*

Energy Dance: Raus aus dem Kopf, rein in den Körper! Energy Dance beinhaltet Bewegungen die fließend und harmonisch miteinander verbunden sind. Insbesondere das Herz-Kreislaufsystem, die muskuläre Kraft und die Beweglichkeit werden trainiert. *ÜL – Sabine Göhner*