

Fitness-Center Melbeck



Gymnastikplan ab 02. November 2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	09:00 – 10:00 Pilates		09:00 – 10:00 Wirbelsäulen- gymnastik		
16:00					
17:00			17:00 – 18:00 Qi Gong		17:00 – 18:00 Langhantel Workout II
	17:30 – 18:30 Yoga	17:45 – 18:30 Pilates			
18:00			18:15 – 19:15 Langhantel Workout I		18:15 – 19:15 Indoor-Cycling Intervalle
	18:30 – 19:15 Step-Aerobic	18:40 – 19:25 Anfänger- Step-Aerobic			
19:00	19:15 – 20:15 Bauch, Beine, Rücken, Po		19:30 – 20:30 Indoor-Cycling Kraft	19:30 – 20:30 Rückenfit	
20:00					

••• Kursbeschreibung auf der Rückseite •••

Unsere Fitness-Trainer stehen Euch wie folgt zur Verfügung:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 – 09:00	<i>Anna</i>	<i>Anna</i>	<i>Anna</i>		<i>Anna</i>
09:00 – 13:00	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>
15:00 – 19:00	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>

Nach Absprache sind auch andere Terminvereinbarungen möglich!

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	08:00 – 13:00 Uhr & 15:00 – 21:30 Uhr
Samstag	13:00 – 18:00 Uhr
Sonntag (April bis September)	10:00 – 13:30 Uhr
Sonntag (Oktober bis März)	10:00 – 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 ist gemischt.

Telefon: 04134/6566

Email: sv_ilmenau@t-online.de Internet: www.sv-ilmenau.de

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

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

Wirbelsäulengymnastik Ein gezieltes Training für alle, die bereits Probleme mit ihrem Rücken 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.

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.

Yoga Training für Körper & Seele, verbunden mit verschiedenen Entspannungstechniken als Ausgleich zum alltäglichen Stress.

Full Body Workout Body Workout ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Kurzhanteln, Tubes, etc. sehr effektiv wirkt und schnellen Erfolg bringt. Die Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur beugt Haltungs- und Rückenproblemen vor, es wird rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert. Der Kurs bietet Einsteigern/innen

und Fortgeschrittenen Möglichkeiten, sich individuell fit zu halten.

Rückenfit 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.

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! Langhantel Workout gibt es in LH I – Ausdauer-Training und LH II – Maximalkraft-Training.

Indoor Cycling Ausdauertraining auf einem Spinning Bike zu mitreißender Musik. Ein effektives Herz-Kreislauf-Training in der Gruppe. IC Intervalle ist nur für fortgeschrittene. Vorab besuche bitte IC Kraft.