

Kursprogramm

Gültig ab dem 01.08.2024

www.wasserkraftfitness.de

0841 3791141

fitness@donautherme.de



WASSERKRAFT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 – 09.45 Uhr Beweglichkeitstraining Nici	08.45 – 09.45 Uhr Deep Work Angie	08.45 – 09.45 Uhr Funktionsgymnastik Tyra	08.45 – 09.45 Uhr Stretch & Relax Susi	08.45 – 09.45 Uhr Pull & Press (Choreo) Gülcan		
10.15 – 11.00 Uhr Aqua Fitness* Gülcan	10.00 – 11.00 Uhr Pilates Angie	10.00 – 11.00 Uhr Bauch-Beine-Po Olga	10.00 – 11.00 Uhr Pilates Laura	10.00 – 11.00 Uhr Indoor Cycling Gülcan	09.30 – 10.45 Uhr Yoga Stilla	09.45 – 10.45 Uhr Indoor Cycling Ruth
		10.15 – 11.00 Uhr Aqua-Jogging Tyra		10.00 – 11.00 Uhr Rücken Sepideh Raum 2	11.00 – 12.00 Uhr Indoor Cycling Susi	
	11.30 – 11.50 Uhr (20 Min.) Aqua Gymnastik* wechselnder Trainer	11.30 – 11.50 Uhr (20 Min.) Aqua Gymnastik* wechselnder Trainer	11.30 – 11.50 Uhr (20 Min.) Aqua Gymnastik* wechselnder Trainer			
16.00 – 17.00 Uhr Rücken Georgi	16.00 – 17.00 Uhr Rücken Elina			16.00 – 16.45 Uhr Faszientraining Georgi Raum 2		
		16.30 – 17.30 Uhr Bike & Burn Laura	16.30 – 17.30 Uhr Pilates Christina	16.30 – 16.50 Uhr Bauch intensiv Laura		
17.15 – 18.00 Uhr Aqua-Jogging Georgi	17.15 – 18.15 Uhr Bodystyling Eva			17.00 – 18.00 Uhr Sling Fit Laura		
17.30 – 18.30 Uhr Pull & Press (Choreo) Ruth	18.00 – 18.45 Uhr Aqua-Jogging Nici	18.00 – 19.00 Uhr Bootcamp Laura	18.00 – 18.45 Uhr Aqua Fitness* Christina	17.30 Uhr – 18.00 Uhr Float Fit* Georgi		
18.00 – 18.45 Uhr Aqua-ZUMBA* Sunny	18.30 – 19.30 Uhr Indoor Cycling Eva		18.00 – 19.00 Uhr Pull & Press (Cross) Elina	18.15 – 18.45 Uhr Float Fit* Georgi		
19.00 – 20.00 Uhr ZUMBA Sunny		19.45 – 20.45 Uhr ZUMBA Sunny	19.15 – 20.15 Uhr Indoor Cycling Nici	18.15 – 19.15 Uhr Yoga Marcus		

Sommeröffnungszeiten:

Montag	08.00 – 21.00 Uhr
Dienstag	06.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch	08.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag	06.00 – 21.00 Uhr
Freitag	08.00 – 21.00 Uhr
Sa & So	09.00 – 19.00 Uhr
Feiertage	09.00 – 19.00 Uhr

Ausdauertraining

Kräftigung

funktionelles Training

Innere Ruhe

Aqua

*Dieser Kurs findet während der bayerischen Schulferien **nicht** statt

Änderungen vorbehalten. Alle Kurstermine findest du in unserem Webshop.

Bitte registriere dich unter shop.donautherme.de und melde dich für die Kurse an. Die Kurse finden ab drei Teilnehmern statt.

Kursbeschreibungen

Alle Kurse von A – Z kurz erklärt

 www.wasserkraftfitness.de

 0841 3791141

 fitness@donautherme.de

Aqua Fitness

Kraftausdauertraining mithilfe des Wasserwiderstandes und anderen Kleingeräten.

Aqua Gymnastik

Lockere und gelenkschonende Bewegung im Wasser – geeignet für jedes Fitnesslevel.

Aqua Jogging

Gelenkschonendes Ausdauertraining im Wasser mithilfe eines Auftriebsgürtels und anderen Hilfsmitteln.

Aqua ZUMBA®

Dynamische Bewegung im Wasser zu lateinamerikanischen Rhythmen – Wassergymnastik der besonderen Art!

Bauch-Beine-Po

Dynamischen Straffungsübungen – mit oder ohne Hilfsmittel – kräftigen unsere Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Bauch intensiv

kurz & knackig: in nur 20 Minuten trainieren wir mit abwechslungsreichen Übungen intensiv unsere Bauchmuskulatur.

Beweglichkeitstraining

Mit sanften Mobilitäts- und Dehnübungen wird der gesamte Körper aktiviert und durchbewegt.

Bike & Burn

Kombistunde aus Cycling- und Kräftigungselementen zu motivierenden Beats. (empfohlen ohne Klickschuhe)

Bodystyling

Ein dynamisches Training, welches den Körper formt und mit lebhafter Musik zusätzlich für gute Laune sorgt

Boot Camp

Funktionelles Training, bei dem mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit verschiedenem Equipment trainiert wird.

Deep Work

Ein Training, welches zu rhythmischer Musik durch verschieden Phasen geht. Dehnungen, Atemübungen und Ausdauer Elemente gehören in diese Stunde.

Faszientraining

Übungen zur Verbesserung der Elastizität und Funktionalität des Bindegewebes und zur Steigerung der Beweglichkeit.

Float Fit

Kraft- und Ausdauerübungen auf speziellen schwimmenden Matten auf dem Wasser. Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor!

Funktionsgymnastik

Gymnastische Übungen zur Auflockerung des gesamten Körpers. Gelenkschonend und vorbeugend wird sich in entspannter Atmosphäre bewegt.

Indoor Cycling

Training für Herz und Kreislauf und eine optimale Fettverbrennung auf stationären Rädern (IC7 von Life Fitness).

Pilates

Ein sanftes Ganzkörpertraining mit Kleingeräten, welches für eine verbesserte Rumpfstabilität und Körperhaltung sorgt.

Pull & Press

Ein intensives Langhanteltraining, wobei effektiv der komplette Körper durchtrainiert wird.

Rücken

Eine Stunde für Beweglichkeit, Mobilität und Kräftigung des Rumpfes, in Verbindung mit der richtigen Atmung.

Sling-Fit

Ein Widerstandstraining, bei dem mithilfe von TRX (Schlingentrainer) und dem eigenen Körpergewicht der ganze Körper beansprucht wird.

Stretch & Relax

Mit einer Kombination aus sanften Dehnübungen und Mobilisationstechniken verbessern wir unsere Beweglichkeit und lassen in entspannter Atmosphäre den Alltagsstress hinter uns.

Yoga

Klassisches Yoga mit Übungsabfolgen im Flow und Dehnübungen.

ZUMBA®

Kurzweiliges Tanz-Workout zu lateinamerikanischer Musik. Eine Stunde, die Fitness und Spaß optimal verbindet.