

- KURSPLAN -

ab 1. OKTOBER 2025

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
	AquaRena		AquaRena		AquaRena		AquaRena		AquaRena		AquaRena	AquaRena
9 - 10 Uhr	NEU! 9:15 - 10:00 Morgen- Gymnastik	9:15 - 10:00 AquaCycling (Wellenbecken)	9:15 - 10:00 Gesunder Rücken	9:15 - 10:00 AquaNordic Walking (Strömungskanal)	9:15 - 10:00 „Bewegter Mann“	9:15 - 10:00 AquaGym Damen (Panoramabad)	9:15 - 10:15 Funktionales Training (für junggebliebene Senioren)	9:15 - 10:00 AquaJumping (Wellenbecken)	9:15 - 10:15 Pilates			
10 - 11 Uhr	10:15 - 11:00 Zirkeltraining (für junggebliebene Senioren)	10:15 - 11:00 AquaJumping (Wellenbecken)	10:00 - 11:00 Yoga- Therapie		10:15 - 11:00 Gesunder Rücken	10:15 - 11:00 AquaCycling (Wellenbecken)					10:00 - 11:00 IndoorCycling	10:00 - 10:30 RückenKompakt
11 - 12 Uhr		11:15 - 11:45 AquaFitness (Erlebnisfluss)									11:00 - 12:00 FullBody Power	10:30 - 11:30 BodyForming
12 - 13 Uhr											12:00 - 13:00 Pilates	12:00 - 13:00 BauchBeinePo
13 - 14 Uhr											13:00 - 14:00 Stretching	13:00 - 14:00 Yoga
14 - 15 Uhr					Alle Aqua-Kurse um 9:15 Uhr und 19:30 Uhr finden auch in den Ferien statt!						14:00 - 14:30 Bauch 14:30 - 15:30 Pilates	14:00 - 15:00 FullBody Stretching
15 - 16 Uhr												15:00 - 15:30 Stretching
16 - 17 Uhr									16:30 - 17:15 FatAttack			
17 - 18 Uhr	17:00 - 18:00 FitnessBoxen		17:00 - 18:00 Rücken-Fit		17:00 - 18:00 Urban Dance		17:00 - 17:30 CoreWork 17:30 - 18:00 „Sechser-Pack“ Bauch Total		17:30 - 19:00 IronCycling			
18 - 19 Uhr	18:00 - 18:45 HIIT	18:45 - 19:30 AquaJumping (Wellenbecken)	18:00 - 19:00 Fullbody Power		18:00 - 18:30 TRX-Workout 18:30 - 19:30 IndoorCycling		18:00 - 19:00 BodyForming	18:30 - 19:15 AquaDeep (Wellcome / Badegäste)				
19 - 20 Uhr		19:30 - 20:15 AquaNordic Walking (Strömungs- kanal)	19:00 - 20:00 Pilates					19:30 - 20:15 AquaCycling	19:00 - 20:00 Jumping Fitness			
20 - 21 Uhr					19:30 - 20:30 DeepWork			WIEDER DA!				

Level 1 Einsteiger

Level 2 Fortgeschrittene mit Bewegungserfahrung

CyberFitness-Kurse

Kräftigung & Entspannung

„Bewegter Mann“:

Ein Kurs für unsere Männer!

Kräftigungsübungen und Gymnastik stehen im Mittelpunkt, aber auch Dehntechniken und Entspannung erweitern den Kursinhalt.

Pilates:

Das Body & Mind Training - Harmonie von Körper, Geist und Seele. Diese Trainingsform verspricht Bewegungen, Kraft und Stärke - die Rumpfstabilität wird gefördert und die Tiefenmuskulatur angesprochen.

Yoga:

Yoga ist ein bewährtes Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur werden schonend gestärkt.

Yoga-Therapie:

In der Yoga-Therapie stehen die Beschwerden unserer modernen Gesellschaft im Fokus. Durch die gezielte Wahl bewährter Yoga-Techniken werden Beschwerden gemildert, Heilungsprozesse beschleunigt und das Immunsystem gestärkt.

Funktionales Training:

Funktionales Training zielt auf die ganzheitliche Stärkung und Optimierung des Bewegungsapparates ab. Im Gegensatz zu konventionellem Gerätetraining, bei dem nur isolierte Muskelpartien beansprucht werden, trainiert man beim funktionalen Training zusammenhängende Bewegungsabläufe und damit alle beteiligten Muskeln.

Morgen-Gymnastik:

Starte aktiv in den Tag! Mit leichten Übungen für Beweglichkeit, Kreislauf und Muskulatur bringst du deinen Körper sanft in Schwung und fühlst dich fit für alles, was kommt.

Zirkeltraining:

Abwechslungsreich und effektiv: An verschiedenen Stationen trainierst du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Ganzkörpertraining bringt dich ins Schwitzen und sorgt für spürbare Fortschritte.

Relax Reggae:

Entspanne dich zu sanften Reggae-Beats: Lockernde Bewegungen, leichtes Stretching und fließende Rhythmen bringen Körper und Geist in Balance – Urlaubsfeeling inklusive.

Deep Work:

Intensives Training für Körper und Geist: Mit funktionalen Übungen und bewusster Atmung stärkst du die Tiefenmuskulatur, verbesserst deine Haltung und findest innere Ruhe.

Kräftigung & Ausdauer

IronCycling = Iron + Cycling:

90 Minuten intensives Kraft- und Ausdauertraining. Das Fahren auf Indoor-Bikes im ständigen Wechsel mit Langhantelworkout bei energiegeladener Musik.

TRX-Workout:

Das Trainieren an den TRX-Bändern garantiert ein schnelles, effektives und absolut innovatives Ganzkörper-Workout innerhalb einer Gruppe in allen Fitness-Stufen. Das sensationelle TRX-Training erhöht die Muskelausdauer und stärkt den Rumpf.

Jumping Fitness:

Ein intensives Kraftausdauertraining, das zu energiegeladener Musik auf speziell dafür entwickelten Trampolinen ausgeführt wird. „Macht einfach gute Laune und ist ein super Ganzkörpertraining!“

HIIT:

Beim „Hochintensiven Intervalltraining“ wechseln sich kurze, sehr anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. So soll in vergleichsweise kurzer Trainingszeit ein Gesundheits- und Fitness-Effekt erzielt werden.

BodyForming:

Ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, um den Tag aktiv zu beginnen. Beim BodyForming wird der ganze Körper mit und ohne Zuhilfenahme von verschiedenen Geräten trainiert.

FitnessBoxen:

FitnessBoxen ist für alle, die sich richtig auspowern und dabei noch etwas Dampf ablassen wollen. Das 60minütige Workout bringt euch sowohl kraft-, als auch ausdauertechnisch an eure Grenzen.

FullbodyPower:

FullbodyPower ist ein Langhantel-Workout für alle, die schlank, definiert und schnell fit sein wollen. Durch den Einsatz von leichten bis mittelschweren Gewichten und vielen Wiederholungen ist FullbodyPower ein Ganzkörper-Workout.

Kräftigung

Gesunder Rücken/Rücken-Fit:

Beide Kurse beinhalten die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Bedingt durch die höhere Intensität im „Power-Rücken“ sollte dieser Kurs nicht bei akuten Wirbelsäulenproblemen besucht werden.

Gesunder Rücken:

Kräftige deine Rückenmuskulatur und löse Verspannungen durch gezielte Übungen. Ideal, um Haltung und Beweglichkeit zu verbessern und Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Rücken Kompakt:

Ein effektives Kurzprogramm für deinen Rücken: In kurzer Zeit gezielt kräftigen, mobilisieren und Verspannungen vorbeugen – ideal auch für den stressigen Alltag.

„Sechser-Pack“ BauchTotal:

30 Minuten Bauch total! Gezieltes Bauchmuskeltraining für alle, die noch an ihrem „Six Pack“ noch arbeiten möchten.

Tanz • Fun • Aerobic

Urban Dance:

Urban Dance verbindet moderne Tanzstile mit dem Aerobic Training. Zusammen mit Gleichgesinnten, lauter Musik und Tanzschritten aus HipHop, Reaggeton und Latin Dance startet die Dance-Party schon mitten in der Woche.

Ausdauer

IndoorCycling:

Herz-/Kreislauftraining und Förderung des Fettstoffwechsels beim Fahren auf hochmodernen TOMAHAWK® IC7 Indoor-Bikes.

Regelmäßig wechselnde

Kursangebote - im Wasser & an

Land! So wird’s nicht langweilig ...

Bewegung im Wasser

AquaNordicWalking:

AquaNordicWalking ist eine komplexe Trainingsform für den ganzen Körper. Die physikalischen Eigenschaften von Wasser (Wasserwiderstand, Wasserdruck, Wasserauftrieb und Wassertemperatur) garantieren eine Verbesserung der Fitness und des persönlichen Wohlfühlhls.

AquaCycling:

Ein Innovatives Herz-/Kreislauftraining mit Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und Stärkung des Bindegewebes - und das alles sanft und gelenkschonend im Wasser.

AquaFitness:

AquaFitness ist ein schnelles, effektives, aber schonendes Ganzkörpertraining! In nur 30 Min. werden mit Hilfe des Wasserwiderstandes die Ausdauer sowie die Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit verbessert.

AquaGym Damen:

Ein Kurs nur für unsere Damen! AquaGym ist ein Training mit Musik im brusttiefen Wasser - ideal für jedes Alter. Gelenke, Wirbelsäule und Muskeln werden im Wasser leicht und schmerzfrei bewegt. Der gesamte Bewegungsapparat wird mobilisiert und der Kreislauf stimuliert.

AquaJumping:

Ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Trampolin-Training unter Wasser. Es werden verschiedene Übungen für Kraft, Koordination und Ausdauer ausgeführt. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und das Bindegewebe gestärkt. Ein Griff am Trampolin sorgt für eine gute Stabilität und Sicherheit.

AquaCycling:

Radeln im Wasser – gelenkschonend und hocheffektiv. Mit rhythmischen Bewegungen auf dem Spezialrad trainierst du Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung, während das Wasser deine Gelenke entlastet.

AquaDeep:

Ganzkörpertraining im tiefen Wasser mit Auftriebsgürtel: Kraft, Ausdauer und Koordination werden intensiv gefordert – besonders gelenkschonend und mit extra Spaßfaktor.

AquaPower:

Dynamisches Workout im Wasser: Mit schnellen Bewegungen, Widerstand und Power-Elementen stärkst

du Herz, Kreislauf und Muskulatur – ein energiegeladenes Training mit Spaßgarantie.

CyberFitness-Kurse

CoreWork:

Virtuelles Training mit Fokus auf die Körpermitte: Gezielte Übungen für Bauch, Rücken und Rumpfstabilität sorgen für eine starke Basis und verbessern Haltung sowie Balance.

FatAttack:

Virtuelles Power-Workout mit hohem Kalorienverbrauch: Dynamische Übungen bringen deinen Kreislauf in Schwung, kurbeln die Fettverbrennung an und pushen deine Fitness auf ein neues Level.

Stretching:

Virtuelles Dehnprogramm für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden: Sanfte Übungen lockern Muskulatur und Gelenke, fördern Regeneration und beugen Verspannungen vor.

Bauch:

Virtuelles Training mit klarer Ansage: Effektive Übungen für Bauchmuskeln und Rumpfstabilität, die deine Mitte stärken und für eine bessere Haltung sorgen.

Bauch - Beine - Po:

Das virtuelle Klassiker-Workout: Straffe und forme gezielt die Problemzonen, trainiere deine Muskulatur und bringe deinen Körper in Topform – effektiv und abwechslungsreich.

FullbodyStretching:

Ganzkörper-Dehnung für mehr Beweglichkeit und Entspannung: Sanfte, fließende Übungen lockern alle Muskelgruppen und fördern Regeneration sowie Wohlbefinden.



Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9:00 - 21:00 Uhr
Sa./So./Feiertage 9:00 - 16:00 Uhr

Gesundheitsstudio Wellcome
Tel. 0 23 91 / 60 55 - 15
Mail: fitness@aquamagis.de AquaMagis.de/fitness