

Kursprogramm Sommer 2024

gültig ab 08.04.2024



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Kursraum I Kursraum II Schwimmbad zur freien Nutzung A Anmeldung Bitte melden Sie sich zu den Kursen Indoor Cycling & Aqua-Cycling direkt am Kurs-tag bis spätestens 90 Min. vor Kursbeginn persönlich oder telefonisch an! Fitnessbereich Montag bis Freitag 07:00 Uhr – 22:00 Uhr Samstag 12:00 Uhr – 19:00 Uhr Sonntag Juni – September 09:00 Uhr – 14:00 Uhr Oktober – Mai 09:00 Uhr – 18:00 Uhr <i>Änderungen vorbehalten. Es gilt der Aushang im Studio. Die Kurse sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.</i> Wenn Sie den Aufenthalt in den Umkleiden vermeiden möchten, können Sie auch umgezogen in Sportbekleidung kommen und Ihre Wertsachen in einen Spind am Gang deponieren. Für Schuhe und Jacken sind Regale und Kleiderständer vor den jeweiligen Kursräumen vorhanden.
Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	
		8:30 - 12:00 Kinderbetreuung						8:30 - 12:00 Kinderbetreuung		
08:30 - 09:15 Gesunder Rücken	08:30 - 09:15 Aqua-Cycling A	08:45 - 09:30 Bauch-Beine-Po	08:40 - 09:00 belegt	08:30 - 09:15 Antara			08:40 - 09:30 belegt		08:30 - 09:15 Aqua-Mix	
			09:45 - 10:30 Aqua-Mix	09:30 - 10:15 Gymnastik 55+				09:30 - 10:15 Pilates	09:15 - 11:00 belegt	
	11:00 - 11:45 Aqua-Mix			09:30 - 10:30 Indoor Cycling A	10:30 - 11:15 Aqua-Mix					
	13:00 - 13:45 Aqua-Mix		13:00 - 14:00 belegt		13:00 - 13:45 Aqua-Mix		13:00 - 14:00 belegt		14:00 - 15:00 belegt	
	16:00 - 17:30 belegt		15:00 - 16:00 belegt		15:00 - 16:00 belegt		15:00 - 15:30 belegt		16:45 - 17:30 Aqua-Intervall	
			17:30 - 18:15 Aqua-Cycling A		17:00 - 18:00 belegt		17:00 - 17:45 Aqua-Mix	17:45 - 18:30 Body Workout	17:30 - 18:15 Aqua-Mix	
18:00 - 18:45 Tabata/ Intervall	18:00 - 18:30 belegt			18:00 - 18:45 DeepWork	18:00 - 18:45 Aqua-Mix	18:00 - 18:45 Body-Forming	18:00 - 18:45 Aqua-Cycling A	18:30 - 19:00 Moby & Stretch		
18:30 - 19:30 Indoor Cycling bis 30.04. A	18:45 - 19:30 Aqua-Mix	18:30 - 19:30 Flowing Athletics (NEU)	18:30 - 19:15 Aqua-Dance	18:00 - 18:45 Pilates		18:15 - 19:15 Cycle & Style bis 30.04. A		18:30 - 19:30 Incoor Cycling bis 30.04. A		
19:00 - 20:15 Hatha-Yoga				19:00 - 20:15 Hatha-Yoga		19:00 - 20:00 S29 Pump				
		20:00 - 21:00 Power Dumbell				20:00 - 21:00 Gesunder Rücken				

Leben in Bewegung

Fitness- und Gesundheitsstudio S29

Spitalstraße 29 · 89584 Ehingen · Telefon 07391 586-5229 · www.s29.de



Holen Sie sich den aktuellen Kursplan direkt auf's Handy!

Eine Einrichtung der Krankenhaus GmbH Alb-Donau-Kreis

Aqua-Cycling – biken im Wasser, verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems, erhöht die Fettverbrennung und verringert Zellulitis. **Bitte bringen Sie geeignete Aqua-Schuhe mit!**

Aqua-Dance – ideales Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das die Figur formt und den Kalorienverbrauch ankurbelt – das Dance-Event im Wasser!

Aqua-Intervall – ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining durch die Kombination von intensiven Cardio- und Krafeeinheiten mit und ohne Zusatzgeräten. Dieses Stundenprofil ist ein echter Schub für Deinen Energiehaushalt und lässt Dich auf Hochtouren laufen.

Aqua-Mix – eine Mischung aus Aqua-Jogging und anderen Bewegungen im Wasser mit Poolnoodle, Wasserhantel, Schwimmbrett, Aqua-Fins etc.

Bauch-Beine-Po – Sie hätten gerne einen flachen Bauch, einen straffen Po und schlanke Beine? Kein Problem! In dieser Stunde kommen Sie Ihrem Ziel ein Stück näher.

Body-Forming – ist ein abwechslungsreiches Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Es kommen verschiedene Kleingeräte wie Hanteln, Minibänder, Tubes und Step zum Einsatz.

Body-Workout – Bodyworkout ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper, bei dem die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Muskelkräftigung, Balance und Koordination miteinander verbunden werden.

Cycle & Style – Radfahren und Workout für den ganzen Körper mit abschließender Dehneinheit auf der Matte.

deepWork – ist ein athletisches Ganzkörpertraining. Rumpfmuskulatur, Koordination und Balance werden intensiv trainiert. Körperwahrnehmung und Entspannung werden durch gezielte Atmung gesteigert.

Flowing Athletics® (NEU) – vereint das Beste aus athletischem Functional Training, mit fließenden Bewegungsabläufen aus dem Yoga auf der Grundlage bewusst gesteuerter Atmung. Es fördert gleichzeitig die Entwicklung

von Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität des Körpers sowie Koordination, geistiges Loslassen und Entspannung.

Gesunder Rücken/Antara – mobilisieren, kräftigen, dehnen. Rückentraining zur Stabilisierung der Wirbelsäule und zur Korrektur von Haltungsschäden.

Gymnastik 55+ – altersgerechte Übungen für Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft mit wechselnden Geräten, speziell für unsere Mitglieder 55+.

Hatha Yoga – durch Yogaübungen kombiniert mit Atem- und Entspannungsübungen werden Beweglichkeit, Kraft, Energie und Ruhe gewonnen.

Mobi & Stretch – sanftes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln des gesamten Körpers. Bewusstes Mobilisieren und Stretching sorgt für muskuläre Ausgeglichenheit.

Pilates – klassische Übungsfolgen mit langsamen Bewegungsabläufen, im Einklang mit

der Atmung. Gleichzeitiges Training vieler Muskelgruppen.

Power Dumbell – ein intensives Kraftausdauertraining für den gesamten Körper mit Langhantel und Gewichten.

S29 Pump – Langhantelprogramm zur Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen. Mitreißende Musik und das Gewicht deiner Wahl spornen dich zu Höchstleistungen an!

Indoor Cycling – für alle Alters- und Fitnessklassen. Gelenkschonende und hoch intensive Trainingsform, verbunden mit heißen Rhythmen und unglaublichem Schweißfluss.

Tabata/Intervall – Auspowern & Schwitzen & Spaß. Abwechslungsreiches Programm mit Tabata, HIIT oder Cross-Training. Hochintensives, athletisches Training für Männer und Frauen mit verschiedenen Levels für Anfänger und Könnern.

