

Kursprogramm

gültig ab 15.05.2023

Ampervital

Fitness und Reha - seit 2003

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30					
9.00		9.00-9.30 GyR-UG Faszientraining Franzi	9.00-9.30 TF SET Martin	9.00-9.45 GyR-UG Wirbelsäulengym. Clarissa	9.00-10.00 GyR-UG BBP Franzi
9.15					
9.30		9.30-10.15 GyR-UG Bodyforming Franzi	9.00-10.00 GyR-UG Fit in den Tag Barbara	9.45-10.15 GyR-UG Faszientraining Clarissa	10.00-10.30 GyR-UG Faszientraining Franzi
9.45					
10.00					
10.15					
10.30		10.30-11.00 TF SET Franzi			
10.45					
11.00					
15.45			15.45-16.15 GyR-UG Mental Fit Barbara		
16.00					
16.15					
16.30			16.30-17.15 GyR-UG Bewegung mit Musik Barbara		
16.45	16.45-17.30 GyR-UG Stretch + Relax Barbara				
17.00					
17.15					
17.30	17.30-18.15 GyR-UG Rücken Vital Barbara				
17.45					
18.00			18.00-18.50 GyR-UG Bodyforming Monika		
18.15					
18.30					
18.45					
19.00	19.00-20.00 GyR-EG Cardio Cycling Monika		19.00-20.15 Yoga & Entspannung Susanne GyR-UG	19.00-20.00 Cardio Cycling Monika GyR-EG	
19.15					
19.30					
19.45					
20.00				Offnungszeiten:	
20.15				Montag - Freitag	06.00 bis 22.00 Uhr
20.30				Samstag + Sonntag	09.00 bis 19.00 Uhr
20.45				Feiertage	09.00 bis 14.00 Uhr

Bitte für die Präventionskurse den gesonderten Kursplan beachten.

Legende:

Rückenkurse	Kräftigung	Koordination	Entspannung	Herz-Kreislauf
-------------	------------	--------------	-------------	----------------

GyR-EG = Gymnastikraum im Erdgeschoss, GyR-UG = Gymnastikraum im Untergeschoss, BB = Bewegungsbad, TF = Trainingsfläche

Tel. 08131-76325
www.ampervital.de

Kursbeschreibung

Bauch Beine Po / BBP

Bekämpfen Sie Ihre Problemzonen mit diesem intensiven Training.

Bodyforming

Intensives Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten (Hanteln usw.)

Cardio Cycling

Steigern Sie Ihre Fettverbrennung und Ausdauer mit diesem effektiven und abwechslungsreichen Intervalltraining für jeden Leistungsgrad.

Faszientraining

Durch die Eigenbehandlung mit speziellen Rollen und Bällen wird das muskuläre Bindegewebe, die Faszien, belebt und gefördert.

Fit in den Tag

Aktivieren Sie Ihren Kreislauf und vertreiben Sie die Müdigkeit mit diesem vitalisierenden Ganzkörpertraining.

Mental Fit

Bleiben sie körperlich und geistig fit durch wirkungsvolle Übungen aus dem Gedächtnistraining und bringen sie ihre Gehirnzellen in Schwung.

SET

Mit diesem Schlingentraining trainieren sie funktionell ihren ganzen Körper - Muskelkatergarantie!

Wirbelsäulengymnastik/Rücken Vital

Vertreiben Sie Ihre Rückenschmerzen mit diesem gezielten Rückentraining zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur.

Yoga/Entspannung

Verbessern Sie Ihr Wohlbefinden und erreichen Sie einen Zustand von innerer Ausgeglichenheit durch Körperübungen und Entspannungstechniken.

Allgemeines:- Bitte pünktlich erscheinen - Handtuch, Sportbekleidung und Trinkflasche (kein Glas) nicht vergessen – Teilnehmeranzahl ist begrenzt, bitte vor den Kursen in die ausliegenden Listen einschreiben