

# Kursprogramm

gültig ab 15.07.- 15.09.2019

**Ampervital**

Fitness und Reha - seit 2003

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30			8.30-9.15 GyR-UG		
9.00	9.00-9.30 SW	9.00-9.30 GyR-UG	8.30-9.30 GyR-EG		
9.15	<b>Aqua Fit</b> Pascal	<b>Faszienentspannung</b> Nina	<b>Fit in den Tag</b> Iris	9.00-9.45 GyR-UG	9.00-10.15 GyR-UG
9.30	9.30-10.00 TF	9.30-10.15 GyR-UG	9.30-10.00 SW	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Julia	<b>Yoga</b> Iris
9.45	<b>SET</b> Bettina	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Nina	<b>Aqua Fit</b> Iris	9.45-10.15 GyR-UG	9.30-10.00 SW
10.00				<b>Faszienentspannung</b> Julia	<b>Aqua Fit</b> Julia
10.15					10.15-11.00 GyR-UG
10.30		10.30-11.00 SW		10.30-11.00 SW	<b>Pilates Workout</b> Iris
10.45		<b>Aqua Fit</b> Nina		<b>Aqua Fit</b> Julia	
11.00-16.00					
16.00					
16.15					
16.30					
16.45					
17.00	17.00-17.30 SW	17-17.30 GyR-UG			17.00-17.30 SW
17.15	<b>Aqua Fit</b> Iris	<b>Stretch</b> Barbara		17.15-17.45 GyR-UG	<b>Aqua ZUMBA®</b> Barbara
17.30	17.30-18.15 GyR-UG			<b>Mental Fit</b> Barbara	
17.45	<b>Balance Motion</b> Barbara	17.45-18.15 GyR-UG			
18.00		<b>Bauch-Express</b> Monika	18.00-18.55 GyR-UG	18.00-18.30 SW	
18.15			<b>Theraband® workout</b> Barbara	<b>Aqua Fit</b> Barbara	
18.30	18.30-19.15 GyR-UG	18.30-19.30 GyR-EG			18.30-19.30 GyR-UG
18.45	<b>Cardio Cycling</b> Rosi	<b>Cardio Cycling</b> Monika	18.30-19.00 SW	18.45-19.45 GyR-UG	<b>Bauch Beine Po</b> Barbara
19.00			<b>Aqua Fit</b> Bettina	<b>Pilates Workout</b> Barbara	
19.15				19.00-19.45 GyR-UG	
19.30	19.30-20.45 GyR-UG	19.30-20.30 GyR-UG		<b>ZUMBA®</b> Barbara	
19.45	<b>Yoga</b> Iris	<b>Bodyforming</b> Monika		19.45-20.45 GyR-UG	
20.00			<b>Entspannung</b> Susanne		
20.15					
20.30					
20.45					
<b>Öffnungszeiten:</b>					
Montag - Freitag					06.00 bis 22.00 Uhr
Samstag + Sonntag					09.00 bis 19.00 Uhr
Feiertage					09.00 bis 14.00 Uhr

Für die Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen. An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Bitte für die Präventionskurse den gesonderten Kursplan beachten.

## Legende:

ZUMBA®-Kurse	Rückenkurse	Allgemeine Kurse	Outdoor	Entspannung	Aqua-Kurse	Herz-Kreislauf
--------------	-------------	------------------	---------	-------------	------------	----------------

GyR-EG = Gymnastikraum im Erdgeschoss, GyR-UG = Gymnastikraum im Untergeschoss, SW = Schwimmbad, TF = Trainingsfläche

Tel. 08131-76325  
www.ampervital.de

# Kursbeschreibung

## **Aqua-Fit**

Ein Ganzkörpertraining, bei dem vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer fördern .

## **Bauch Beine Po**

Bekämpfen Sie Ihre Problemzonen mit diesem intensiven Training.

## **Balance Motion**

Vorsicht wacklig! Stabilisations- und Gleichgewichtstraining mit den Balance Pads.

## **Bauch-Express**

Bei dieser Trainingseinheit steht die Bauchmuskulatur im Mittelpunkt.

## **Bodyforming**

Verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit mit diesem intensiven Ganzkörpertraining.

## **Cardio Cycling**

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

## **Faszienentspannung**

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

## **Fit in den Tag**

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

## **Flexibar**

Koordinations- und Stabilisationstraining bei dem die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur mit Hilfe eines Schwungstabs gezielt angesteuert wird.

## **Mental Fit**

Bleiben Sie körperlich und geistig fit durch vielseitige Übungen, die Bewegung mit Kopfaufgaben und Wahrnehmung kombinieren.

## **Pilates Workout**

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

## **SET**

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

## **Stretch**

Bitte lang machen! Hier wird Ihre Beweglichkeit/Flexibilität verbessert.

## **Theraband®Workout**

Neues forderndes Training für den ganzen Körper mit dem Theraband®.

## **Wirbelsäulengymnastik**

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.

## **ZUMBA und Aqua ZUMBA**

Dynamisches und effektives Fitnessstraining für alle, zu motivierenden lateinamerikanischen Rhythmen. AQUA ZUMBA im Dachauer Raum nur bei uns !

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