

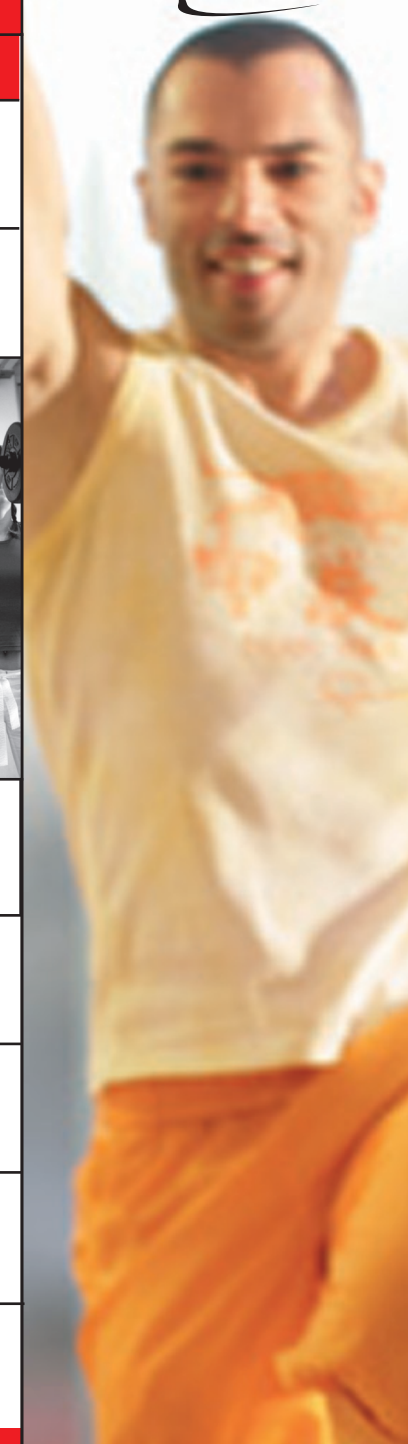
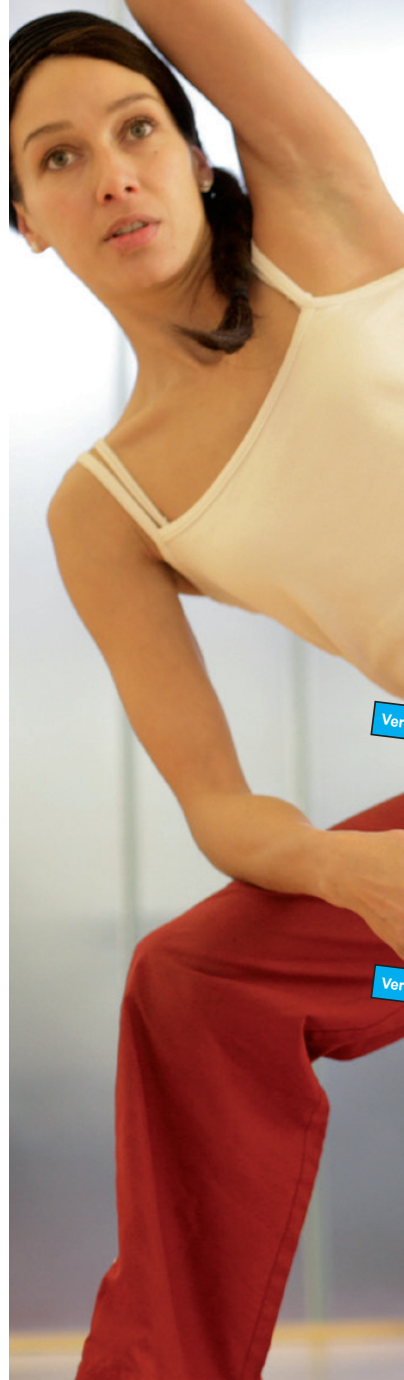


Kursplan 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:30 Gesunder Rücken mit Doris <i>Kursraum 2</i>	<i>Verordnung</i> 09:30-10:15 Rehasport <i>Kursraum 2</i>	<i>Verordnung</i> 09:00-09:45 Rehasport <i>Kursraum 2</i>	<i>Verordnung</i> 09:30-10:30 Gesunder Rücken mit Günter <i>Kursraum 2</i>	09:00-09:45 Rehasport <i>Kursraum 2</i>
10:45-11:45 Body Fit mit Doris <i>Kursraum 1</i>	09:00-10:00 Gesunder Rücken mit Maxi <i>Kursraum 1</i>	<i>Verordnung</i> 10:00-11:00 Therapeutisches Yoga mit Waltraud <i>Kursraum 2</i>	10:45-11:30 Rehasport <i>Kursraum 2</i>	10:00-11:00 Total Body mit Lara <i>Kursraum 2</i>
		<i>Verordnung</i> 10:00-11:00 Pilates mit Maxi <i>Kursraum 1</i>	11:15-12:00 Rehasport <i>Kursraum 2</i>	
		<i>Verordnung</i> 17:15-18:00 Rehasport mit Marta <i>Kursraum 2</i>	<i>Verordnung</i> 17:15-18:00 Rehasport <i>Kursraum 2</i>	
<i>Verordnung</i> 18:00-19:00 Step-Aerobic mit Doris <i>Kursraum 1</i>	<i>Verordnung</i> 18:00-18:45 Rehasport <i>Kursraum 2</i>	<i>Verordnung</i> 17:30-18:15 Rehasport <i>Kursraum 2</i>	18:00-18:45 Tabata mit Doris <i>Kursraum 1</i>	17:00-18:00 Yoga Beginners mit Nici <i>Kursraum 1</i>
<i>Verordnung</i> 18:10-18:55 Rehasport mit Marta <i>Kursraum 2</i>	18:00-19:00 Body-Styling mit Doris <i>Kursraum 1</i>	18:30-19:30 ZUMBA mit Nici <i>Kursraum 2</i>	<i>Verordnung</i> 18:15-19:00 Rehasport <i>Kursraum 2</i>	18:15-19:15 ZUMBA mit Nici <i>Kursraum 2</i>
19:00-20:00 Fitness Kickboxen mit Max <i>Kursraum 2</i>	19:00-20:00 Cycling mit Christian <i>Kursraum 2</i>		19:10-19:55 Flow into Calm mit Marta <i>Kursraum 2</i>	
	19:30-20:30 Yoga mit Sissy <i>Kursraum 1</i>			



Kursplan 2026

BodyCROSS

Functional Fitness setzt auf natürliche, funktionelle Bewegungsabläufe. Die Basis aller Belastungen ist das eigene Körpergewicht. Das Zirkeltraining in der Gruppe ist fixer Bestandteil einer Trainingseinheit zur schnellen und effektiven Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Durch diese Förderung von Beweglichkeit und Schnelligkeit kombiniert mit der Stärkung der Kernmuskulatur kann jeder individuell seinen Trainingserfolg lenken. Zur Erweiterung und Abwechslung des Trainings werden Hilfsmittel eingebaut die natürliche Bewegungsmuster zulassen und forcieren.

Body Fit

ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Ausdauer. In diesem Kurs trainierst du mit einfachen Übungen deinen ganzen Körper. Body Fit hilft dir fitter, stärker und energiegeladener zu werden. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Body Styling

ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Straffung und Definition der Muskulatur. In diesem Kurs trainierst du deinen ganzen Körper mit effektiven Übungen. Body Styling hilft dir deine Figur zu verbessern und dich wohler zu fühlen. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Cycling

ist ein motivierendes, effektives Konditionstraining auf den neuesten Indoor Cycling Bikes von TechnoGym.

Fitness Kickboxen

bietet ein effektives Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Kurs fokussiert sich auf Boxgrundlagen, Schlagtechnik, Beinarbeit und integriert Intervalltraining. Das Training verbessert nicht nur die physische Fitness, sondern fördert auch Koordination und Konzentration. Eine dynamische Alternative für alle, die sich fit halten und die Grundlagen des Boxens erlernen möchten.

Flow into Calm

Ein moderner Entspannungskurs aus verschiedenen Techniken: Progressive Muskelentspannung, gezielte Atemübungen und ruhige Körperwahrnehmung. Mischmasch aus Kraft, Energie, Atmung, Flow und Entspannung. Spannungen lösen, Stress abbauen und Schritt für Schritt in tiefe Entspannung kommen. Einfach abschalten. Durchatmen. Ankommen.

Gesunder Rücken

ist eine rückschonende Ganzkörpergymnastik zum Aufbau konditioneller Fähigkeiten mit dem Schwerpunkt der Rumpfstabilisierung. Ziel: Vermeidung von Rückenproblemen und Verbesserung der Haltung. Entspannung durch Bildmeditation und Stretching.

Pilates

stärkt deine Tiefenmuskulatur und verbessert deine Körperhaltung. In diesem Kurs trainierst du kontrollierte Bewegungen, Atmung und Stabilität. Der Fokus liegt auf Bauch, Rücken und Beckenboden. Pilates hilft dir Verspannungen zu lösen und beweglicher zu werden. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Step Aerobic

ist ein dynamisches Herz-Kreislauf-Training, das auf einem Stepper, durchgeführt wird. Es verbindet einfache Tanz- und Gymnastikschritte mit motivierender Musik zu einer Choreografie. Step Aerobic ist ein sehr effektives Training zur Fettverbrennung, das durch die Kombination aus Arm- und Beinbewegungen die Koordination fördert.

Tabata

Tabata-Training basiert auf einer Studie aus dem Jahr 1996 von Professor Izumi Tabata zur Verbesserung der aeroben & anaeroben Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport. Es ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Ein Tabata-Intervall besteht aus 8 Intervallen à 20 Sekunden. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert. Ein Tabata-Intervall dauert 4 Minuten.

Therapeutisches Yoga

ist besonders für Menschen geeignet, die einen sanften Einstieg in eine gesundheitsorientierte Körpermethode finden möchten. Mobilisierung und Kräftigung von Muskulatur und Gewebe, Schulung von Koordination und Gleichgewicht, bewusste Atmung sowie achtsame Entwicklung des Körpergefühls sind neben psychischer und körperlicher Entspannung Hauptbestandteil dieser Yoga Praxis.

Total Body

ist ein effektives Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevel. Es kombiniert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, und sorgt für ein abwechslungsreiches Programm aus Kraft-Cardio und Stabilisationsübungen. Für mehr Energie, Stärke und Wohlbefinden.

Yoga & Yoga Beginners

Harmonisch aufeinander abgestimmte Übungen für Geist und Körper stehen hier im Vordergrund. Ruhe finden, Stress abbauen und gleichzeitig den Körper als gesamte Einheit stärken, das ist Yoga.

ZUMBA

ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm. Es ist eine Kombination aus dynamischem, begeisterndem und sehr effektivem Fitness-Training (Ausdauer und Muskelaufbau). Zumba-Kurse sind für jedes Mitglied von 15 bis 75 Jahren ohne Einschränkung zu empfehlen.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 08:30-22:00
Sa 08:30-18:00 So & Feiertag 08:30-18:00

wellfun Schierling • Siemensstraße 6 • 84069 Schierling
Tel.: 09451 9493030 • www.wellfun-fitness.de