

























Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
 8:30 - 9:30 WBS-Gymnastik	 8:30 - 9:30 Staby Rücken	 8:30 - 9:30 BBPo	8:15 - 9:00 9:15 - 10:00 Reha-Sport (VGS-D.-H.- Sachsen)	 8:30 - 9:30 WBS-Gymnastik	<b>Öffnungszeiten</b> Mo - Do 8.00 - 22.00 Uhr Fr 8.00 - 21.00 Uhr Sa 14.00 - 17.00 Uhr So 10.00 - 13.00 Uhr  <b>An gesetzlichen Feiertagen bleibt das Studio geschlossen.</b>
 9:30 - 10:30 WBS-Gymnastik	 9:30 - 10:30 Step für Fortgeschrittene	9:30 - 10:15 Reha-Sport (VGS-D.-H.- Sachsen)	 10:00 - 11:00 Fitness-Mix Herz-Kreisl./Kräftig./Entspann. Juli: Sommerpause	 9:30 - 10:30 WBS-Gymnastik	
 10:30 - 11:30 Aktiv gegen Stress Progressive Muskelrelaxation	10:30 - 11:15 13:45 - 14:30 14:45 - 15:30 16:00 - 16:45 17:00 - 17:45 Reha-Sport (VGS-D.-H.- Sachsen)		 11:00 - 12:00 Faszien-Pilates Juli: Sommerpause	 10:30 - 11:30  Gleichgewichts- und Sturzprophylaxe	
		17:00 - 17:45 Reha-Sport (VGS-D.-H.- Sachsen)	16:00 - 16:45 17:00 - 17:45 Reha-Sport (VGS-D.-H.- Sachsen)	 17:00-18:30 Yoga	
 18:00 - 19:00 Beach-Fit	 18:00 - 19:00 LH-Workout	 18:00 - 19:00 LH-Workout	 18:00 - 19:00 Power-Pilates	 18:30 - 20:00 Tae Bo/LH-Workout	
 19:00 - 20:00 WBS-Gymnastik	 19:00 - 20:00 LaZamba Fortgeschrittene	 19:00 - 20:00 Step	 19:00 - 20:00 Step		
	 20:00 - 20:45 Bauchkiller/Stretching	 20:00 - 21:00 WBS-Gymnastik			

## Power-Pilates



Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching alles in harmonischen, **fließenden Bewegungen**. Ideal um den ganzen Körper ins Lot zu bringen.

## Beach Fit



Mach dich „beachfit“ mit unserem 1 Stunden Kurs. Ein Trainingsmix aus einer Step Choreografie und einem speziellen Krafttraining, mit welchem du in diesem Sommer am Strand eine glänzende Figur machst.

## Step



Einfache Schritte auf dem **Stepbrett** werden aneinander gereiht und bringen die Teilnehmer garantiert ins Schwitzen. Mit viel Spaß und guter Musik wird das **Herz-Kreislauf-System** trainiert.

## Fitness-Mix



Fit und entspannt in den Sommer!

Eine Kombination aus **Kraft-Ausdauer-Training** und **Entspannung**, welche alle Muskelgruppen fordert. Ein bunter Mix aus Aerobic, Cardio und Muskeltraining zu fröhlicher Fitnessmusik - die Figur wird gestrafft, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und Stress und Stresshormone werden reduziert.

## Aktiv gegen Stress



Progressive Muskelrelaxation

Lerne die Grundübungen dieser wirksamen, leicht erlernbaren Entspannungsmethode. Die Progressive Muskelentspannung bietet tiefe Entspannung für Körper und Seele. Baue den Stress vom Alltag ab und tanke neue Energie!

## Gleichgewichts- und Sturzprophylaxe



Durch ein gezieltes Bewegungstraining können physische und psychische Ressourcen bis ins hohe Alter gestärkt und damit u.a. Stürze verhindert werden.

## Reha-Sport | VGS Dübener Heide

**Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit** von Menschen mit akuten oder chronischen Beschwerden.

## BBPo



Der Klassiker unter den Kräftigungsprogrammen und immer noch heiß begehrt. Wie der Name schon vermuten lässt, werden hier die **Problemzonen** Bauch, Beine und Po trainiert.

## LaZamba



...ist für alle geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach "wegtanzen" möchten. Mit **Spaß und großartiger Partystimmung** durch den heißen Musik-Mix aus Latino, Salsa und Merengue, wird der **Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition und Koordination verbessert**.

## LH (Langhantel)-Workout



Ein intensives Kraftausdauer-Power-Programm bei dem der gesamte Körper gekräftigt und die Körperhaltung und Kondition verbessert wird. Die Gewichte werden dem individuellen Trainingsstand angepasst, so dass Jeder mitmachen kann!

## WBS Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik



Entwicklung von Körperbewusstsein und ein **rückenschonender Umgang im Alltag** wird erlernt. Diese Gymnastik beschäftigt sich vordergründig mit dem **Ausgleich muskulärer Dysbalancen, Kräftigung und Dehnung** der rumpfstabilisierenden Muskulatur (Rücken, Bauch, Gesäß), für eine aufrechte Haltung.

## Faszien -Pilates



Verklebtes Bindegewebe (Faszien) kann Schmerzen bereiten. Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie beeinflussen die Haltung und Körperwahrnehmung, umhüllen jeden Muskel, jede Muskelfaser, jeden Knochen und jedes Organ. Trainieren Sie Ihre Verspannungen weg mit fließenden Pilatesübungen, der Massage mit der Rolle und punktuell mit einem Ball.

## Staby-Rücken



Für jung, alt, Einsteiger und Fortgeschrittene. Ein sehr intensives Training mit dem Staby-Bar (ein biegsamer Kunststoffstab), das die schwer zu erreichende Tiefenmuskulatur des Rumpfes kräftigt. Der ins Schwingen gebrachte Stab erzeugt durch die Vibration eine Spannung im Oberkörper. Neben der **Muskelstärkung** werden gleichzeitig Koordination, Gleichgewicht und Stabilität verbessert.

## Bauchkiller/Stretching



Verbesserung der **Dehnfähigkeit** der Muskulatur und **Beweglichkeit** des Körpers sowie eine halbe Stunde intensives Training für euren **Waschbrettbau**.

## Yoga



Wenn du wissen möchtest wie du mit einfachen Übungen wieder neue Energie und Kraft tanken kannst, dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Eine Kombination aus Körper- und Atemübungen, Meditation und Entspannung, die dir hilft, den Stress aus deinem Leben zu verbannen und körperliche Ausgeglichenheit zu finden.