

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	08.45 – 11.45 Kinderbetreuung	07.45 – 09.00 Hatha Yoga (m. Vorkenntnissen)	08.45 – 11.45 Kinderbetreuung	08.45 – 11.45 Kinderbetreuung
09.30 – 10.15 Mach mit – bleib fit	08.45 – 10.00 Hatha Yoga für alle	*ab 08.45 (je 45 min.) * Babyschwimmen (K1-K3)	<b>P</b> 09.00 – 09.50 Aqua-Jogging	09.00 – 09.45 Fit-Mix
10.30 – 11.30 + Spinning	<b>P</b> 09.00 – 09.45 Aqua-Jogging	09.00 – 09.45 Gesunder Rücken – Black Roll	09.00 – 09.45 Power Yoga	<b>P</b> 09.50 – 10.35 Aqua-Jogging
	10.00 – 10.45 Power Bauch Beine Po	09.50 – 10.35 Full Body Workout	09.45 – 10.15 Hals-Nacken-Schulter-Training	09.45 – 11.00 Hatha Yoga (m. Vorkenntnissen)
17.30 – 18.15 Faszien-Fitness	10.45 – 11.30 Pilates	*ab 11.45 (je 45 Min.) * Babyschwimmen (K4-K5)	10.00 – 10.45 + Aqua-Cycling	10.40 – 11.30 Aqua-Mix
17.30 – 18.15 * Rheuma-Gymnastik	13.30 – 14.15 * Rheuma-Gymnastik	13.30 – 14.00 * Rheuma-Liga	10.15 – 11.00 Faszien-Fitness	11.00 – 12.15 Sanftes Yoga
18.15 – 19.00 Fit Monday		14.15 – 14.45 * Rheuma-Liga		
18.20 – 19.00 Hals-Nacken-Schulter-Training	18.00 – 19.00 + Spinning	15.00 – 15.30 * Rheuma-Liga	17.00 – 18.15 Yoga	18.45 – 19.30 Core Faszien Fitness
18.30 – 19.30 + Aqua-Cycling	19.00 – 20.15 Functional – Black Roll	15.45 – 16.15 * Rheuma-Liga	17.30 – 18.15 * Rheuma-Gymnastik	18.15 – 19.30 Tôsô X® Power
19.00 – 19.45 Rücken-Fit	<b>P</b> 19.15 – 20.00 * Aqua-Jogging	17.30 – 18.00 * Rheuma-Liga	18.30 – 19.15 Zumba	<b>P</b> 19.35 – 20.20 Aqua-Jogging
19.45 – 20.30 Tôsô X® – Einsteiger	20.15 – 21.00 Soccacise-Fitness®	<b>P</b> 18.00 – 18.45 Wirbelsäulengymnastik	<b>P</b> 18.40 – 19.25 Aqua-Jogging	19.30 – 20.15 Pump & Shape
19.50 – 20.45 Power Yoga		18.30 – 19.00 * Rheuma-Liga	19.30 – 20.15 Aqua-Power	<b>Mo. – Fr. ist unser Schwimmbad von 08.30 – 09.00 Uhr und 11.00 – 11.30 Uhr und am Mi. von 13.30 – 16.15 Uhr und 17.30 – 19.00 Uhr für physikalische Anwendungen reserviert.</b>
20.30 – 21.15 Tôsô X® – Contact/Technik		18.45 – 20.00 FunTone	19.30 – 20.30 + Spinning	
		20.00 – 20.45 M.A.X.® Stretch		
		20.45 – 21.15 Sixpack Express (ungerade KW)		

### Extern buchbare Kurse – Kurse für Nicht-Mitglieder

**Aqua-Jogging** (105,90 €/8 x)  
ab Di. 08.10.2019  
ab Di. 07.01.2020

\***Babyschwimmen** (99 €/8 x)  
Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt  
ab Mi. 09.10.2019  
ab Mi. 08.01.2020

Kurs 1: 08:45 – 09:30 Uhr  
Kurs 2: 09:30 – 10:15 Uhr  
Kurs 3: 10:15 – 11:00 Uhr  
Kurs 4: 11:45 – 12:30 Uhr  
Kurs 5: 12:30 – 13:15 Uhr

**Bitte beachten Sie:** Kursanmeldungen können **persönlich oder telefonisch** an der Rezeption des Cardio Plus erfolgen. Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich – Termine werden von uns nicht bestätigt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Name, Vorname, Adresse und Telefonnummer an. Sollten Sie trotz Anmeldung nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte bis eine Woche vor Kursbeginn ab, da wir sonst den vollen Betrag berechnen müssen. Die Kursgebühr kann beim ersten Termin bar oder mit EC-Karte bezahlt werden. Ausgefallene Kurstermine, die aufgrund von persönlicher Verhinderung eines Teilnehmers entstehen, können nicht nachgeholt oder vergütet werden.

#### LEGENDE

- + bitte melden Sie sich auch als Mitglied bei diesen Kursen an
- \* extern buchbare Kurse (finden ab 5 TN verbindlich statt)
- P** Präventionskurse (werden von vielen Krankenkassen unterstützt)

**KURSPROGRAMM**  
gültig ab 07.10.2019

**cardio**  
PLUS

### Aqua-Cycling

Auch für Wasserratten, die nicht auf das Radfahren verzichten wollen, ist gesorgt. Hier wird die gelenkschonende Wirkung des Wassers mit der ohnehin sanften Fahrradbewegung verbunden und dem Fettstoffwechsel als auch dem Bindegewebe so richtig eingeheizt. Da heißt's „Cellulite ade“!

### Aqua-Jogging

Ausgestattet mit einem Auftriebsgürtel werden Laufbewegungen im Wasser ohne Bodenkontakt durchgeführt. Unter Einsatz verschiedenster Zusatzgeräte wird zeitgleich der Oberkörper trainiert. **Prävention**

### Aqua-Power / Aqua-Mix

Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining im brusthohen Wasser. Mit Schwimmmudel, Hanteln, Stäben und Co. zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer auf sanfte Weise.

### Bauch Beine Po

Kräftigung und Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Po auch unter Einsatz des eigenen Körpergewichts oder mit verschiedenen Kleingeräten.

### Core Fitness

Funktionelles Training zur Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Ziel ist die Verbesserung der Körperstabilität und Koordination.

### Faszien Fitness

Für mehr Geschmeidigkeit, festes Bindegewebe und eine knackige Silhouette. Innovative Übungen trainieren und dehnen unsere Faszien. Mit einem ganzheitlichen Workout und mit wenig Aufwand wird unser Körper von Kopf bis Fuß fit trainiert und Verspannungen und Verletzungen minimiert.

### Fit Monday

Der ultimative Start in die Woche: energiegeladene Musik + effektives Training zur Formung der Figur. Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem werden gestärkt – Körperfett reduziert. Für Frauen und Männer geeignet.

### Fun Tone®

...ist ein funktionelles Toning für den ganzen Körper. Dreidimensional, funktionell und athletisch – für alle, die sichtbare und schnelle Resultate, Figurstraffung und Fettreduktion wollen.

### FUNctional Black Roll

Alltagsbezogene Übungen, die jeder Teilnehmer seinem eigenen Leistungsniveau anpassen kann. Jedes Level bringt unterschiedliche Schwierigkeitsgrade mit sich – Muskelkettentraining für den gesamten Körper.

### Full Body Workout

Auf der Suche nach einem Ganzkörpertraining? Dann ist das der richtige Kurs: intensives Training bei dem der gesamte Körper mit unterschiedlichen Geräten gefördert, gestrafft und definiert wird.

### Gesunder Rücken – BlackRoll

Massieren, kräftigen und dehnen – mit geringem Aufwand wird die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur spürbar gesteigert.

### Hals-Nacken-Schulter-Training

Sanfte Übungen zur Mobilisation, Dehnung, Kräftigung und Entspannung der Hals-Nacken-Schulter-Region.

### Mach mit – bleib fit

Sanfte Gymnastik für ältere Mitglieder und Kursneulinge zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

### M.A.X.®/Stretch

Muskeln und Körper werden mit diesem intensiven Ganzkörpertraining perfekt geformt. Mit gezieltem Kraft- und Ausdauertraining wird die Fettverbrennung optimal angeregt und maximiert.

### Pilates

Durch Körperspannung werden gezielt die tiefer liegenden Muskeln angesprochen. Das verleiht

dem Körper eine bessere Haltung und mehr Stabilität. Kombiniert werden fließende Bewegungsabläufe mit Dehnung und Atmung in einer entspannten und ruhigen Atmosphäre.

### Rheuma-Gymnastik

Bewegung ohne Belastung ist das Prinzip. Durch spezielle Übungen werden kranke und schmerzhafte Gelenke in ihrer „Funktion“ beweglich gehalten ohne sie zu überfordern.

### Sixpack Express

Der Kurs für die Körpermitte: Sit-ups, Planks und vieles mehr stärken die Bauchmuskeln. Aber auch der Rücken kommt hier nicht zu kurz.

### Soccacise®-Fitness

Ein Training zur Verbesserung der athletischen Fähigkeiten: in der Gruppe werden Kraftausdauer, Koordination, Beweglichkeit Stabilität aber auch Reaktionsfähigkeit trainiert und somit ein Ausgleich zum häufig einseitigen sportartspezifischen Training geschaffen.

### Spinning

Schweißtreibendes und gelenkschonendes Ausdauertraining auf modernsten Indoor-Bikes. Auf Grund der individuell regelbaren Intensität für jedes Leistungs-Level geeignet, vom Anfänger bis zum Leistungssportler.

### Tôsô X® Power

Eines der effizientesten Ganzkörperworkouts in jeder Hinsicht: Techniken und Bewegungsabläufe aus dem Box- und Karatesport kombiniert mit schnellen Beats.

### Tôsô X®-Technik/Contact

In dieser Einheit liegt der Schwerpunkt auf den 8 Grundtechniken sowie Nebentechniken von Tôsô X®.

### Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur. Schulung von Koordination und Rückenwahrnehmung als Prävention oder unterstützende Therapie bei Rückenproblemen. **Prävention**

### Yoga

Yogaübungen mit Atem- und Entspannungstechniken steigern die Beweglichkeit, Kraft und Energie – Ruhe wird gewonnen.

### Hatha-Yoga

Eine spezielle Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation geübt wird.

### Power Yoga

Für die Seele und die Figur: die Fettverbrennung wird angeregt und Körperkonturen gestrafft.

### Sanftes Yoga

Eine Form von Bhakti Vinyasa Yoga welche aktuelle Erkenntnisse der Faszienforschung in die Yoga-Praxis mit einschließen.

### Pump & Shape

Intensives Muskeltraining zur Steigerung der Maximalkraft: Squats, Lunges und viele weitere schweißtreibende Übungen mit Lang- und Kurzhantel bringen euch zum Schwitzen.

### Zumba®

Latin-Dance-Workout mit Spaßfaktor! Zum Rhythmus von Salsa-, Mambo-, Merengue- oder Reggeamusik in relativ kurzer Zeit zu mehr Kraft, Ausdauer und Kondition.

### ÖFFNUNGSZEITEN

(01. 11. – 31. 03. 2020)

### Fitness/Sauna:

Mo – Fr 7.00 – 22.00 Uhr  
Sa 12.00 – 19.00 Uhr  
So 9.00 – 16.00 Uhr

### Damensaua

Do 13.00 – 18.00 Uhr

### Therapie:

Mo – Fr 7.00 – 20.00 Uhr

# KURSBESCHREIBUNGEN

**cardio**  
PLUS

Fitness & Gesundheitsstudio  
im Gesundheitszentrum

Karlstraße 45  
89129 Langenau

Tel. 07345-8913460  
Fax 07345-8913462

[www.cardio-plus.de](http://www.cardio-plus.de)