

# Kursprogramm Sommer 2019

Gültig ab 29. April 2019

# mags

STUDIO

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad	Kurs	Schwimmbad
08:15 - 12:00 Kinderbetreuung						08:30 - 12:00 Kinderbetreuung					
08:30 - 09:15 Pilates		08:00 - 08:45 Hals-Nacken-Schulter-Training	08:30 - 09:30 belegt	08:30 - 09:30 Rückenfit		08:45 - 09:30 Flexibar Fatburner	08:30 - 09:30 belegt	08:30 - 09:15 Rückenfit			
09:15 - 10:00 Body-workout		08:45 - 09:30 Sanftes Rückentraining		09:30 - 10:15 Bauch-Beine-Po	09:30 - 10:30 belegt	09:30 - 10:15 Pilates		09:30 - 11:00 Yoga	09:30 - 10:15 Aqua-Fitness		
10:00 - 10:45 Faszien-fitness	10:45 - 11:30 Aqua-Mix	09:30 - 10:30 Spinning <b>A</b>	10:35 - 11:20 Aqua-Jogging			10:15 - 11:00 <b>NEU:</b> Aerobic-Mix	10:30 - 11:15 Aqua-Mix				
14:00 - 14:50 Gymnastik 50+	14:30 - 15:30 belegt		14:30 - 15:30 belegt		14:00 - 14:30 belegt		14:30 - 15:30 belegt				
		17:30 - 18:15 Step-Fitness	16:30 - 17:00 belegt								
	16:00 - 17:30 belegt	18:15 - 19:00 Pilates					16:00 - 18:15 belegt		16:00 - 17:00 belegt		
18:00 - 18:45 Rückenfit		19:00 - 19:45 Power BBP		18:00 - 18:45 Pilates		18:00 - 19:00 Power Workout		18:00 - 18:45 Rückenfit			
18:45 - 19:45 mags Pump	18:50 - 19:35 Aqua-Jogging	19:45 - 20:30 Ganzkörperkräftigung		18:45 - 19:30 Zumba-Mix	18:30 - 19:30 frei auf Anfrage	19:00 - 19:30 BBP Spezial	18:30 - 19:15 Aqua-Mix	18:45 - 19:45 mags Pump			
19:45 - 20:45 Spinning <b>A</b>				19:45 - 21:15 Yoga		19:30 - 20:30 Spinning <b>A</b>					

### Legende

- Schwimmbad\* zur freien Nutzung
- Kurse
- Wasserkurse
- A** Bitte melden Sie sich zu diesen Kursen an.

\*sonntags zur freien Nutzung

Änderungen vorbehalten.  
Es gilt der Aushang im Studio.

Die Kurse sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

### Fitness

Mo - Fr 07:30 - 22:00 Uhr  
Sa 12:00 - 19:00 Uhr  
So 09:00 - 18:00 Uhr

**So von Juli bis September**  
09:00 - 14:00 Uhr

### Damensauna

Mi 08:30 - 12:00 Uhr

## Müde Muskeln? Verspannt? Gestresst?

Wie wäre es mit einer entspannenden Aromamassage, einer aktivierenden Sportmassage oder einem Wellnesspaket? **Bitte melden Sie sich telefonisch an.**

**Mitglieder-Bonus:** Sie erhalten auf alle Wellnessanwendungen und auf viele Verkaufsartikel **10% Rabatt.**

**mags** im Gesundheitszentrum Blaubeuren  
Ulmer Straße 26 • 89143 Blaubeuren  
Telefon 07344 170 - 6170 • Fax -6171  
info@mags-studio.de • [www.mags-studio.de](http://www.mags-studio.de)

Eine Einrichtung der  
Krankenhaus GmbH  
Alb-Donau-Kreis

## **Aerobic-Mix**

Bunter Mix aus Aerobic, Step-Aerobic und Zumbaelementen zu mitreissender Musik.

## **Aqua-Fitness**

Bei den abwechslungsreichen Übungen mit unterschiedlichen Handgeräten, Schwimmbrett, Poolnoddle etc. steigern Sie durch den Wasserwiderstand die Kraft und die Koordination.

## **Aqua-Jogging**

Ohne den Boden zu berühren, läuft man beim Aqua-Jogging durchs Wasser – ein spezieller Auftriebsgürtel macht's möglich.

## **Aqua-Mix**

Abwechslungsreiches Training im Wasser in unterschiedlichen Wassertiefen mit und ohne Handgeräte.

## **BBP / Power BBP / BBP Spezial**

Die Problemzonen Bauch-Beine-Po werden durch einen Mix von Ausdauer und Kräftigungsübungen gefordert und gestrafft.

## **Bodyworkout**

Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Kleingeräten, welches viele Muskelpartien gleichzeitig beansprucht. Stärkt das Herz- Kreislaufsystem, verbessert die Gelenkbeweglichkeit, fördert die Koordination, die Reaktion und das Gleichgewicht.

## **Flexibar Fatburner**

Der in Schwingung gebrachte FLEXIBAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers. Sie trainieren Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Das Training ist für jung, alt, Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

## **Gymnastik 50+**

Beweglichkeit und Ausdauer mit wechselnden Geräten speziell für unsere Mitglieder ab 50.

## **Hals-Nacken-Schulter-Training**

Soforthilfe für geplagte Vielsitzer – ein Workout mit Entspannungsgarantie.

## **mags Pump**

Kraftausdauertraining mit Langhanteln, dazu motivierende Musik.

## **Pilates**

Pilates basiert auf der Harmonie von Atmung und Bewegung, sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit.

## **Power Workout**

Durch intensives und effektives Ganzkörpertraining zur optimalen Fettverbrennung, zum schön geformten und gestrafften Körper. Steig' ein und mach' dich fit.

## **Rückenfit**

Unsere EigenART des Wirbelsäulentrainings, gezieltes Ganzkörpertraining 100% alltagstauglich.

## **Sanftes Rückentraining**

Effektive und sanfte Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur in Kombination mit Atem- und Dehnübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Beweglichkeit.

## **Spinning**

Fahrradfahren macht in der Gruppe mit Musik so richtig Spaß. Herz- und Kreislauftraining mit Pulskontrolle.

## **Step-Fitness**

Basis-Schritte für Einsteiger, ein effektives Ausdauer- und Fettverbrennungstraining.

## **Yoga**

Eine Methode um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen. Neben körperlichen Übungen, die die Koordination und Beweglichkeit verbessern, ergänzen Atem- und Entspannungsübungen die ganzheitliche Technik.

## **Zumba**

Nach latein-amerikanischen Rhythmen wie Salsa und Merengue, aber auch Flamenco oder orientalisches orientierter Musik wird aerobically getanzt. Idealer Kurs um Fett abzubauen, das Herz zu stärken, die Muskeln zu straffen.