

Kursprogramm Winter 2018/2019

Gültig ab 01. Oktober 2018

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		16:00 - 17:00 belegt
10:00 - 10:45 Faszien-fitness	10:45 - 11:30 Aqua-Mix	09:30 - 10:30 Spinning A	10:35 - 11:20 Aqua-Jogging			10:15 - 11:00 NEU: 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 A				19:45 - 21:15 Yoga		19:30 - 20:30 Spinning A					

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

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

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 aerobicartig getanzt. Idealer Kurs um Fett abzubauen, das Herz zu stärken, die Muskeln zu straffen.