KURSPROGRAMME

FITNESS | CYCLE | TRX | REHAKURSE | ENTSPANNUNG | WORKSHOPS

SPRINGER APP GRATIS

SPRINGER
FITNESS & GESUNDHEITSCLUB

SPRINGER
Group Fitness

01 | 2022

SPRINGER Group Fitness

FITNESS

Du möchtest Deinen Körper straffen, ein junges, sportliches Äußeres ist dir wichtig? Fitnesskurse für jedes Alter, bringen Dich deinem Ziel näher, halten Dich fit & gesund. Begleitet wirst Du dabei von speziell ausgebildeten Fitnessexperten & motivierender Musik.

15MIN WORKSHOPS

Diese Kurse finden auf der Trainingsfläche statt & lassen sich wunderbar zu deinem Gerätetraining ergänzen. Freue Dich auf einen geformten Körper & mehr Leistungsfähigkeit bei deinen Alltagstätigkeiten.

CYCLE

Ausdauertraining steht im Vordergrund. Herzkreislauftraining in der Gruppe macht Spaß & bringt längeren Atem.
Die Standräder können individuell auf Deine Größe & Leistungsfähigkeit eingestellt werden,
also Einsteiger - keine Angst!

ENTSPANNUNG

Stress ist heute eine der Hauptursachen für viele Erkrankungen. Lasse deine Seele baumeln & nutze dabei den Aufenthalt bei uns als Kurzurlaub vom Alltag.
Tipp: Lege danach noch einen Saunagang in unserem Wellnessbereich ein - damit machst du dein Entspannungserlebniss komplett!

REHAKURSE

Rehakurse mit Krankenkassenzulassung für alle Altersgruppen. Sage Deinen schmerzenden Gelenken ade & lasse Dich durch die vielseitige Welt von Gymnastik & Muskelmobilisationführen. Begleitet wirst Du dabei von Rehatrainern, die ihr Handwerk verstehen.

ZIRKELBETREUUNG

Intensivste Betreuung in unseren Zirkelsystemen. Ein fester Ansprechpartner, ideal wenn Du neu bei uns bist oder länger nicht da warst. Dein Coach hält sich in dieser Zeit ausschließlich in dem Bereich auf und ist für direkte Fragen oder Korrekturwünsche greifbar.

NEUFFERANUM

Fitness

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						10.00 - 10.55 **BODYPUMP**
17.30 - 18.25 **STRAFF STATT SCHLAFF**	*18.00 - 18.55* **STRAFF STATT SCHLAFF**					
18.30 - 19.25 **BODYPUMP**			*18.00 - 19.00* **BODYPUMP**			

BODYPUMP

- Du steigerst deine Kraftausdauer
- Du kräftigst und formst deine Muskulatur
- Du erhöhst deine Knochendichte & beugst somit Osteoporose vor
- Du steigerst deinen Stoffwechsel
- Du verbesserst deine allgemeine Fitness

STRAFF STATT SCHLAFF

Bauch-Beine-Po-Programm mit Step-Aerobic Anteil zum Aufwärmen

- Muskelstraffung
- Figurforming
- Erhöhung der Kraftausdauer

NEUFFERANUM

Indoorcycle

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						11.00 - 11.55 **INDOORCYCLE**
		17.30 - 18.25 **INDOORCYCLE**		*17.30 - 18.25* **INDOORCYCLE**		

INDOORCYLE

Ein Herz-Kreislauf-Training auf dem Cycling-Bike mit motivierender Musik. Steig auf dein Cycling-Bike, lege deine Hände auf den Lenker und setze dich in den Sattel.
Unabhängig von Alter und Kondition spürst du mit jeder Umdrehung, wie viel Spaß Cycling macht.

NEUFFERANUM

Reha und Entspannung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 9.15 **REHASPORT**						
	9.00 - 9.55 **REHASPORT**	*9.00 - 9.55* **REHASPORT**		*9.00 - 9.55* **REHASPORT**		
9.30 - 10.25 **PILATES**					*9.30 - 10.25* **YOGA**	
	10.30 - 10.55 **BEWEGLICHKEIT**				*10.30 - 11.25* **REHASPORT**	
	17.00 - 17.55 **REHASPORT**	*16.30 - 17.25* **REHASPORT**	*17.00 - 17.55* **PILATES**			
	19.00 - 19.55 **YOGA**	*19.00 - 19.55* **YOGA**	*19.00 - 19.55* **FASZIEN & DEHNUNG**			
19.30 - 20.25 **REHASPORT**						

REHASPORT

Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Ihre wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur.

BEWEGLICHKEIT

Dehnübungen zur Erhöhung der Flexibilität.
Ideal für Einsteiger!

FASZIEN & DEHNUNG

Bildet die dritte Säule zu Ausdauer & Kraft, macht Deine Muskeln flexibel & geschmeidig. Ideal für Regeneration & mehr Bewegungsfreiheit.

YOGA

Entspanne Dich! Eine Lehre die aus Indien stammt und mehrere tausend Jahre alt ist. Sie beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentration & Meditation.

PILATES

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- & Rückenmuskulatur

TRAININGSFLÄCHE

15 Minuten Workshops

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 **RÜCKEN**	10.00 **BECKENBODEN**	10.00 **FASZIEN**		10.00 **BECKENBODEN**		
			17:45 **FASZIEN**			
18:30 **TRX**	18:45 **TRX**	18:30 **BEINE**	18:30 **RÜCKEN**	18:30 **BEINE**		
19.05 **BAUCH**	19.05 **BAUCH**	19.05 **BAUCH**		19.05 **BAUCH**		
		19:20 **TRX**				

TRX WORKSHOP

Effektives Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird.

BAUCH WORKSHOP

Effektives Bauchtraining mit Trainerbegleitung für einen festen, schönen Bauch und mehr Stabilität im Core. Zusammen macht das Bauchworkout einfach mehr Spaß. Nutze es zweimal pro Woche.

RÜCKEN WORKSHOP

Ein gesunder, fitter und schmerzfreier Rücken. In diesem Kurs geht es um funktionelle, dreidimensionale Übungen, die Dich für den Alltag fit halten. Ideale Ergänzung zu Deinem Muskel- und Faszientraining.

FASZIEN WORKSHOP

Bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft, macht Deine Muskeln flexibel und geschmeidig. Ideal für verbesserte Regeneration und mehr Bewegungsfreiheit.

BEINE WORKSHOP

Straffe und schöne Oberschenkel, wer möchte dasnicht? Besuche diesen Kurs ein bis zweimal pro Woche als Ergänzung zu Deinem Training. Resultate sind schnell spür- und sichtbar.

BECKENBODEN WORKSHOP

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt. Eine schlechte Haltung, Übergewicht und viel Sitzen können mit der Zeit dem Beckenboden zusetzen und ihn schwächen.

TRAININGSFLÄCHE

Zirkelbereutung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08.30 Egym-Betreuung					
09.00 Flexx-Betreuung		09.00 Flexx-Betreuung		09.00 Flexx-Betreuung		
			09.30 Egym-Betreuung			

GRUNDLAGENBETREUUNG

	16.30 Flexx-Betreuung					
17.00 Egym-Betreuung				17.00 Egym-Betreuung		
			17.30 Flexx-Betreuung			
		18.00 Egym-Betreuung				

E-Books und Wissen auf:
www.springer.fitness

SPRINGER APP
GRATIS

Alle auf einen Blick!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.30 - 09.15 Rehasport	09.00 - 09.45 Rehasport	09.00 - 09.55 Rehasport		09.00 - 09.55 Rehasport		
09.30 - 10.25 Pilates					09.30 - 10.25 Yoga	
10.00 - 10.15 Rücken-Workshop	10.00 - 10.15 Beckenboden-Workshop	10.00 - 10.15 Faszien-Workshop		10.00 - 10.15 Beckenboden-Workshop		10.00 - 11.55 Bodypump
	10.30 - 10.55 Beweglichkeit				10.30 - 11.25 Rehasport	11.00 - 11.55 Cycle
		16.30 - 17.25 Rehasport	17.00 - 17.55 Pilates			
17.30 - 18.25 Straff statt schlaff	17.00 - 17.55 Rehasport	17.30 - 18.25 Cycle	17.45 - 18.00 Faszien-Workshop	17.30 - 18.25 Cycle		
	18.00 - 18.55 Straff statt schlaff		18.00 - 18.55 Bodypump			
18.30 - 19.25 Bodypump	18.45 - 19.00 TRX	18.30 - 18.45 Beine-Workshop	18.30 - 18.45 Rücken-Workshop	18.30 - 18.45 Beine-Workshop		
18.30 - 18.45 TRX	19.00 - 19.55 Yoga	19.00 - 20.00 Yoga	19.00 - 20.00 Faszien & Dehnung			
19.05 - 19.15 Bauch-Workshop	19.05 - 19.15 Bauch-Workshop	19.05 - 19.15 Bauch-Workshop		19.05 - 19.15 Bauch-Workshop		
19.30 - 20.25 Rehasport		19.20 - 19.35 TRX				

Öffnungszeiten CLUB

Montag - Freitag	08.00 - 21.00 Uhr
Samstag & Sonntag	09.00 - 16.00 Uhr
Feiertage	09.00 - 16 Uhr

Öffnungszeiten Sauna

Montag - Freitag	09.00 - 20.30 Uhr
Samstag & Sonntag	09.30 - 15.30 Uhr
Feiertage	09.30 - 15.30 Uhr

Öffnungszeiten Damensauna

Dienstag	09.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag	15.00 - 20.30 Uhr

An Feiertagen, gemischte Sauna, Kurse nur nach Aushang