

Der Kursplaner

Gültig ab 01. August 2010

Kursraum 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
* 9:30 - 10:00 Fettverbrennung	9:15 - 10:00 Reha-WSG	9:30 - 10:20 Step-Ausdauer		9:30 - 10:20 Pilates		
* 10:00 - 10:20 Beckenboden	11:00 - 12:00 Rückenfit	10:30 - 11:20 BOP		10:30 - 11:20 Crunch		11:00 - 12:00 Tae-BOP
10:30 - 11:20 BOP						12:00 - 13:15 Crunch
					13:00 - 13:45 Rücken-Klassik	
					13:45 - 14:30 Bodystyling	
17:45 - 18:30 Rückenfit		17:00 - 18:00 Rückentraining ^K				
18:30 - 19:00 Bauch Muss Weg	18:00 - 18:50 Condition	18:00 - 18:55 Rückenfit	18:00 - 19:00 F.B.I.	18:00 - 19:00 Crunch		
19:00 - 19:30 Po	19:00 - 20:00 BOP	19:00 - 19:55 Bodystyling	19:05 - 19:50 Bauch&Rückenfit	19:00 - 19:50 Step Ausdauer		
19:40 - 21:10 Power Yoga	20:00 - 21:00 Crunch	20:00 - 20:45 Step-Aerobic	20:00 - 21:00 Pilates	19:50 - 20:40 BOP-Klassik		

K = Krankenkasse

* = immer 1. und 3. Montag im Monat

Trainingsfläche & Outdoor

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10:00 Effektiv- Circuit	10:15 Effektiv- Circuit	9:00 Life-Zirkel BOP / OK		10:00 Life-Zirkel OK / BOP		
10:00 Life-Zirkel BOP / OK		11:15 Effektiv- Circuit		10:15 Effektiv- Circuit	11:00 Effektiv- Circuit	11:00 Life-Zirkel OK / BOP
17:00 Life-Zirkel BOP / OK	17:00 Effektiv- Circuit	17:00 Effektiv- Circuit	19:00 Effektiv- Circuit	18:00 Life-Zirkel BOP / OK		
18:00 Effektiv- Circuit	18:00 Life-Zirkel OK / BOP	18:00 Life-Zirkel OK / BOP	19:00 Life-Zirkel OK / BOP	19:00 ^K Nordic- walking		
18:30 Effektiv- Circuit						

K=Krankenkasse

OK=Oberkörper

BOP=Unterkörper

www.strandbad-wedau.de

Vibrafit (Trainereinweisung)

- Montags : 9 Uhr
- Mittwochs : 10 Uhr und 19 Uhr
- Donnerstags : 18 Uhr
- Freitags : 11 Uhr und 17 Uhr
- Samstags : 11:30 Uhr

Kursraum 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15 - 10:00 Reha-WSG				9:15 - 10:00 Reha-WSG		
						11:00 - 12:00 Indoor- Cycle ^E
	18:00 - 19:00 Indoor- Cycle ^{E&F}	18:15 - 19:00 Reha-WSG	17:36 - 18:36 myLine © Abnehmkurs	19:15 - 20:00 Reha-WSG		
19:36 - 20:36 myLine © Abnehmkurs	19:00 - 20:00 Indoor-Cycle Easy&More ^{E&F}	19:00 - 20:00 Rücken- training ^K	19:00 - 20:00 Indoor- Cycle ^{E&F}	20:15 - 21:00 Reha-WSG		

K = Krankenkasse E = Einsteiger F = Fortgeschrittene

Öffnungszeiten

	Fitness	Kinderhort	Sauna
Montag	9:00 - 22:00	9:00 - 12:00 16:30 - 19:45	10:30 - 13:15 17:00 - 21:30
Dienstag	9:00 - 22:00	17:00 - 20:00	17:00 - 21:30
Mittwoch	9:00 - 22:00	9:00 - 12:00 16:30 - 19:45	10:30 - 13:15 (D) 17:00 - 21:30
Donnerstag	15:00 - 22:00	17:00 - 20:00	17:00 - 21:30
Freitag	9:00 - 22:00	9:00 - 12:00 16:30 - 20:00	10:30 - 13:15 17:00 - 21:30
Samstag	10:00 - 18:00		14:00 - 17:30
Sonntag	10:00 - 18:00	10:45 - 13:30	10:30 - 17:30

D = Damensauna



Strandbad Wedau
Bertaallee 10
47055 Duisburg
0203 - 72 76 22

Ausdauer

- M-F **-Fettverbrennung [Mo-Morgen; Fr-Abend]**
·Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger in den Kursbereich und für die Fettverbrennung parallel zum Myline-Kurs.
- A-F **-Step-Ausdauer [Mi-Morgen; Do-Abend; Fr-Abend]; Condition [Di-Abend]; Step-Aerobic [Mi-Abend]**
·Ein Ausdauerkurs mit leichten Schritffolgen.
- A-F **-Tae-BOP [So]**
·Ähnlich wie T-Bo nur wird hier mehr auf den seitlichen Bauch und auf den Po eingegangen.
- A-F **-F.B.I. [Do-Abend]**
·Dieser Kurs dient der Ausdauer - und Kraftverbesserung wobei sich beide Belastungsphasen abwechseln.

Kräftigung

- A-F **-BauchMussWeg [Mo-Abend]; Po [Mo-Abend]**
·Krafttraining mit dem Schwerpunkt Bauch oder Po.
- A-F **-BOP [Mo-Morgen; Di-Abend; Mi-Morgen; Fr-Abend]**
·Ein Krafttraining für den ganzen Körper.
- A-F **-Bodystyling [Mi-Abend; Sa]**
·Bei einer Übung werden auch völlig unterschiedliche Muskelgruppen gleichzeitig trainiert.
- A-F **-Crunch [Di-Abend; Fr-Morgen; Fr-Abend; So]**
·Ein Krafttraining bei dem die Langhantel zur Hilfe genommen wird.
- A-F **-Pilates [Fr-Morgen]**
·Kräftigungsübungen werden durch eine spezielle Atemtechnik unterstützt.

www.strandbad-wedau.de

Für den Rücken

- A-F **-Rückenfit [Mo-Abend; Di-Morgen; Mi-Abend]; Bauch&Rückenfit [Do-Abend]; Rücken-Klassik [Sa]**
·Nach einer leichten Aufwärmphase werden Muskeln trainiert und geschult, die unsere Wirbelsäule im Alltag unterstützen.
- A-F **-Rückentraining Krankenkasse [Mi-Morgen; Mi-Abend]**
·Ein Rückentraining, das über die Krankenkasse abgerechnet werden kann.
- A-F **-Power Yoga [Mo-Abend]**
·Yogastellungen (Asanas) helfen Muskelverspannungen zu lösen und Körperbewusstsein zu entwickeln.
- A-F **-Pilates [Do-Abend]**
·Trainiert werden Körperbeherrschung, Flexibilität, Koordination, Kraft und Muskelspannung, ohne dass Muskeln im Umfang zunehmen.



A = Anfänger

M = Mittelstufe

F = Fortgeschritten