




Kursplan



belladrom
fitness & wellness für Frauen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 10:00 Early Bird Pilates*	09:00 – 10:00 Reha Sport**	08:45 – 9:45 Pilates*	8:40 – 09:30 Reha Sport**	08:45 – 09:30 Yoga*	10:15 – 11:15 ZUMBA-fitness	11:00 – 12:00 Fatburner
10:00 – 11:00 Pilates*	10:00 – 10:45 Power-Step	09:50 – 10:50 Powerswing	09:00 – 10:00 Walking/Outdoor	09:30 – 10:30 Powerswing*		
	10:45 – 11:30 BBP/Stretching*		9:30 – 10:30 Reha Sport**	10:30 – 11:30 Reha Sport**		12:00 – 13:00 Indoor Cycling
13:00 – 14:00 Zumba 			10:40 – 11:40 Body Fit*	11:30 – 12:30 Reha Sport**		14:30 – 15:30 ZUMBA-fitness 
				14:30 – 15:30 ZUMBA-fitness 	11:45 Selbstverteidigung (siehe Aushang)	15:45 Selbstverteidigung (siehe Aushang)
15:20 – 16:20 Reha Sport**	16:30 – 17:30 Reha Sport**	16:00 – 17:00 Reha Sport Spezial	15:30 – 16:30 Reha Sport**	15:45 – 16:45 Reha Sport**	<p>* wird von Krankenkassen unterstützt ** nur auf ärztliche Verordnung</p> <p>Kurzfristiges Ausfallen der Kurse bitten wir zu entschuldigen, wir sind stets um eine Vertretung bemüht.</p> <p>In den BW Schulferien finden keine Rehakurse statt. Bitte beachtet unsere Aushänge.</p>	
16:30 – 17:30 Reha Sport**	17:30 – 18:30 Rücken Fit*	17:00 – 18:00 Reha Sport**	17:30 – 18:30 Bodytuning	17:00 – 18:15 Muscle Power		
17:45 – 18:45 Pilates*	18:45 – 19:45 Indoor Cycling	18:00 – 19:00 Basic-Step	18:30 – 19:15 Pilates*	18:15 – 19:00 Indoor Cycling		
18:45 – 19:30 Power-Step	20:00 – 21:00 ZUMBA-fitness	19:00 – 20:00 Rücken Fit*	19:20 – 20:00 Powerswing*	19:15 – 20:15 ZUMBA-fitness		
19:40 – 20:40 Wechselnde Kurse (siehe Aushang)		20:00 – 21:00 Reha Sport**	20:15 – 21:15 Yoga*			



Öffnungszeiten:

Mo – Do: 08:30 – 22:00 Uhr · Fr: 08:30 – 21:00 Uhr

Sa + So + Feiertage: 10:00 – 16:00 Uhr

BBP + Stretching

Trainiere die Muskeln von Bauch, Beinen - und Po mit gezielten Übungen. Auf dieses Problemzonen-Workout folgt ein Cool-Down, in dem sich Deine Muskulatur durch sanfte Dehnübungen entspannt und ihre Beweglichkeit bewahrt wird.

Body Fit

Trainiere in diesem intensiven Ganzkörper - Workout Dein Herz - Kreislauf - System und straffe Dein Bindegewebe. Der Mix aus Konditionstraining, Problemzonen - Workout und Elementen aus Yoga und Pilates garantiert Abwechslung und macht einfach Spaß!

Bodytuning

Trainiere Dich fit und schön in diesem Kompakt - Kurs: steigere Deine Ausdauer, verbrenne Fett, kräftige die Muskulatur, straffe das Gewebe und forme Bauch, Beine und Po!

Body Power

Du wünschst Dir Bauch, Beine und Po schön knackig und den ganzen Body straff? Dann ist dieser Mix aus Workout und Herz - Kreislauftraining genau das Richtige für Dich!

Muscle Power

Du liebst die Abwechslung und willst in einer Stunde viel erreichen? Dann erlebe den Mix aus Fatburner, Ausdauertraining, Straffen und Problemzonen - Workout - laß Dich überraschen!

Fatburner

Wenn Du Deinen Körperfettanteil reduzieren willst, dann bist Du hier richtig: das Cardiotraining im moderaten Pulsbereich kurbelt Stoffwechsel und Fettverbrennung an. Gehe es, denn: ohne Bauch geht's auch!

Powerswing

Trainiere intensiv und gezielt die tiefe Muskulatur und steigere Kraft und Beweglichkeit mit Hilfe dieses aus dem Reha - Bereich stammenden „Schüttelstabes“!

Reha Sport

Du hast Rückenschmerzen oder Bandscheibenprobleme? Leidest unter Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates, Diabetes, muskulären Dysbalancen oder Gelenkschmerzen? Werde aktiv, stärke Kraft und Ausdauer, verbessere Koordination und Flexibilität und steigere nebenbei Dein Wohlbefinden!

Reha Sport wird von der Krankenkasse übernommen und gibt es nur auf ärztliche Verordnung. Reha Sport Plus richtet sich zudem an alle, die besondere Einschränkungen haben. Wir informieren dich gerne dazu!

Rücken fit

Kräftige Deine Rumpfmuskulatur durch Stabilisationsübungen, verbessere so Deine Körperhaltung und beuge Rückenproblemen vor!

Pilates

Erlebe in diesem Klassiker gegen Haltungsschäden und Verspannungen, wie abwechslungsreich ein Workout für Rücken und Bauch sein kann, wenn Hilfsmittel wie Bälle, Tubes und mehr eingesetzt werden!

Yoga

Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang, lindere körperliche Beschwerden, mobilisiere Deine Gelenke und erfahre, wie Du an Kraft und Geschmeidigkeit gewinnst, Streß abbaust und mentale Ruhe und Entspannung findest!

Indoor Cycling

Du bist noch nicht „Rad - erfahren“, würdest aber gerne zu fetziger Musik in die Pedale treten? Dieses motivierende Ausdauer - und Fatburner - Training garantiert hohe Effektivität und ist für alle geeignet!

Basic Step

Erlerne leichte bis mittelschwere Schrittkombinationen auf einer höhenverstellbaren Plattform. Straffe Oberschenkel und Po und trainiere Ausdauer und Herz - Kreislauf - System!

Power Step

Hier erwartet Euch ein Powerkurs mit abwechslungsreichen Schrittkombinationen auf dem Step, zu motivierender Musik bei der Ihr Kraftausdauer trainiert und Eure Koordination verbessert. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene mit guter Kondition geeignet.

ZUMBA fitness

Du hast den grauen Alltag satt und träumst von Sonne, Meer und Urlaub? Dann tanze Dich doch einfach dorthin - mit Choreografien, die gute Laune machen! Laß Dich mitreißen von der Fitness - Sensation aus Lateinamerika - Ur-laubsfeling und gute Laune sind garantiert!

Walking

Joggen ist Dir zu anstrengend und Wandern zu langweilig? Dann entdecke mit Walking - wörtlich: gehen - den goldenen Mittelweg! Flottes Gehen in freier Natur und in einer Gruppe Gleichgesinnter verbindet sportliche Bewegung mit Streßabbau - der ideale Start in den Tag! Treffpunkt Käfer-taler Wald am Karlstern.