



**Öffnungszeiten:**

Mo 10.00-21.00  
 Di 09.00-12.00 und 16.00-21.00  
 Mi 16.00-21.00  
 Do 10.00-21.00  
 Fr 09.00-12.00 und 16.00-21.00  
 Sa 14.00-18.00

**Saunazeiten:**

Damen 12.00-21.00  
 Damen 18.00-21.00  
 Herren 12.00-21.00  
 Herren 18.00-21.00

Gemischte Sauna am 2. Samstag des Monats!

**Kursplan gültig ab 02.01.2012**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08.30 Aerobic		09.00 Gerätezirkel	09.00 Workout	
	09.30 BBP			10.00 Bauch total	
<b>Bitte in die Teilnehmerlisten eintragen, mind. 3 Personen!</b>					
	17.30 * Qi-Gong / AT	18.00 Indoor Cycling	18.00 Step Vario	18.30 Bauch total	15.00 Wirbelsäule
18.15 Bauch total	* siehe Kurserläuterung	19.15 Energy Workout	19.00 Workout	19.00 Indoor Cycling	16.00 Wochenend- „Spezial“
18.45 Wirbelsäule	20.00 Step Vario		20.00 Einführung I.C.		Programm siehe TN-Liste!

**Kurserläuterungen**

<b>Aerobic</b>	Mit Aerobic wird der Kreislauf in Schwung gebracht und die Koordination geschult.
<b>BBP</b>	Bauch, Beine und Po werden in Form gebracht.
<b>Bauch total</b>	Bauchtraining pur und ohne „Drumherum“.
<b>Energy Workout</b>	Kraftausdauertraining mit der Langhantel bringt die Hauptmuskelgruppen in Form
<b>Gerätezirkel</b>	Stationstraining an Geräten und das macht richtig Spaß!
<b>Indoor Cycling</b>	Fahren auf einem Standrad, abwechslungsreich und für jeden geeignet, da die Belastung langsam und individuell gesteuert werden kann. <b>NEU Einführung I.C.</b> = Einweisung in das Indoor Cycling!
<b>Qi-Gong oder AT</b>	Abgeschlossener Kurs – Start 10.01.12 über 10 Übungseinheiten! <b>Als zusätzliches Angebot gegen Gebühr!</b>
<b>Step - Vario</b>	Der Step bietet ein gelenkschonendes und gleichzeitig anspruchsvolles Herz-Kreislauftraining. Grundkenntnisse sind in diesem Kurs erforderlich! <b>Variationen:</b> Intervall- oder Zirkeltraining, mit und ohne Hilfsmittel.
<b>Wirbelsäule Workout</b>	Kursklassiker für die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur. <b>Variables Stundenprofil:</b> z.B. Indoor Cycling, Pilates, BBP, Aerobic.
<b>Wochenend „Spezial“</b>	Das Programm wird wochenweise in der ausliegenden Teilnehmerliste angekündigt: z.B. Step-Vario, Drums Alive!

**Präventions- und Rehasportverein Rhüden e.V.**

**Separater Kursplan für Funktionstraining und Rehabilitationssport!**

Body-Fitness Rhüden, 38723 Seesen OT Rhüden, Schulstraße 7  
 Telefon 05384/1299 – 05384-907355