

Kursplan gültig ab 09.01.2012



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:45-09:30 Pilates	9:00-09:45 Pilates/ Beckenboden	9:30-10:30 Bodyworkout	9:00-10:00 Pilates	9:00-10:00 Step Fatburner	10:00 - 11:30 Nordic Walking (Alle) Parkplatz HealthCity	09:45-10:45 Cycling
9:30-11:00 Fit Yoga 1	9:45-10:45 RückenFit	9:30-10:30 Cycling* (Intro)	10:00-11:00 BodyBalance	10:00-11:00 RückenFit	11:00-12:00 Bodyworkout	10:30-11:00 BodyPump Intro
9:35-10:35 Bodyworkout	9:30-10:30 Rowing*	10:00 -11:30 Hatha Yoga	18:00-18:45 Pilates Intro	10:00-11:00 Bodyworkout	12:00-13:15 Step Master**	11:00-12:00 Rowing
10:00-11:00 Cycling	9:30 - 11:00 Nordic Walking (Alle) Forellengut	10:30-11:45 BodyPump	18:30-18:45 Rowing Intro	10:00-11:15 Cycling**	14:00-15:00 Zumba	11:00-12:15 BodyPump
13:00-14:00 BodyBalance	17:30 -19:00 Fit Yoga 1*	13:00-14:00 RückenFit*	18:45-19:45 Rowing	14:30-15:30 Rowing*	15:00-16:00 BodyPump	12:15-13:45 Fit Yoga 2
17:15-18:15 Bodyworkout	17:00-18:00 Step Fatburner	18:30-19:30 Cycling **	18:45-19:45 Bodybalance	17:30-18:30 RückenFit	16:00-17:30 Fit Yoga 1	12:15 -13:15 Rowing
18:15-19:15 Salsa Aerobic	18:00-19:00 RückenFit	18:15-19:30 BodyPump	19:00-20:00 Laufftreff Waldfriedhof	18:15-19:15 Cycling* (Intro)	16:00-17:15 Cycling**	12:15-13:15 Bodyworkout**
18:30-19:30 Cycling	19:00-20:00 Rowing**	19:30-20:30 Cycling	19:30-21:00 Box&Pump	18:30-19:30 Zumba		
18:30 - 20:00 Nordic Walking (Alle) Waldfriedhof	19:00-20:30 Hatha Yoga	20:00-21:15 Fit Yoga 1	19:45-20:45 Cycling**	19:30-20:30 BodyPump		
19:30-20:30 BodyPump	19:00-20:00 Aerobic**		21:00-21:45 RückenFit/Flexibar			
19:30-20:30 RückenFit/Flexibar	20:00-21:00 Bodyworkout		21:00-21:45 Zumba			
19:30-20:30 Cycling**	20:00-21:30 Cycling Master **					
20:30-21:30 BodyBalance						
		Raum 1 OG	Raum 2 EG	Rowing Raum	Cycling Raum	Outdoor Kurs
	Änderungen vorbehalten	Laufftreff siehe Aushang	Intro besonders für Einsteiger empfohlen	* Kurs mit leichtem Schwierigkeitsgrad	** Kurs für Fortgeschrittene	Kurs mit Kinderbetreuung

Aerobic

Das flotte Gehen mit den Stöcken ist ein ideales Training mit hohem Fitnessfaktor. Besonders empfehlenswert ist Nordic Walking für Übergewichtige oder bei Rücken- und Gelenkproblemen. Ein Kurs für alle, die ein Leben lang fit bleiben wollen. Positive Wirkung: Herz-Kreislauftraining. Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit.

Bauch & Stretch

Ein Workout mit einfachen Bewegungen. Cardioblöcke kurbeln die Fettverbrennung an und Konditionsanteile kräftigen und straffen die Muskulatur. Desweiteren werden aktive die Bauchmuskeln trainiert.

Beckenboden

Ein Kurs, in dem man lernt, seinen Beckenboden zu spüren und aktiv anzuspannen.

BodyBalance

Ist ein auf Yoga, TaiChi und Pilates basierender Workout, welches uns das Gefühl von Länge, Stärke, Ruhe und Zentriertheit gibt. Bodybalance verändert Dein Gefühl für Dich selbst. Du wirst gerader stehen- dich kräftiger fühlen. Du verbesserst deine Flexibilität und wirst dir Deines Körpers und Deines Geistes bewusster. Du wirst Dich ruhiger und zentrierter fühlen.

BodyPump Intro

Dieser Kurs dient als Einführung in die Grundlagen der BodyPump Kurse und ist jeder/jedem Neueinsteigerin/-steiger zu empfehlen.

BodyPump

Ein effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Positive Wirkung: Kräftigt, formt und definiert die Muskulatur, fördert die Kraftausdauer und erhöht damit den Grundumsatz.

BodyWorkout

Ein Ganzkörpertraining unter Zuhilfenahme verschiedener Geräte. Kräftigt und strafft die gesamte Muskulatur.

Box & Pump

Eine Mischung aus Body Pump und Box-; Karate- und Kickboxtraining.

Cycling Masterclass

Ein aerobes 90 minütiges Fahrradtraining in der Gruppe mit Musik. Positive Wirkung: Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Verbesserung der Kondition. Dieser Kurs ist nur empfehlenswert für Fortgeschrittene.

HealthCity Premium Bad Homburg

Niederstedterweg 12

61348 Bad Homburg

Telefon: 06172-309999

Telefax: 06172-309988

Web: www.healthcity-badhomburg.de

Fit Yoga 1

Dieser Kurs ist ein dynamischer Unterricht mit Yoga Elementen. Im Gegensatz zu Ashtanga Yoga findet hier ein variabler Unterrichtsablauf statt. Besonders für Yoga-Einsteiger geeignet!

Fit Yoga 2

Eine Art Power Yoga. Auf dynamische Art werden Asanas (Körperhaltungen) synchron mit einer speziellen Atemtechnik (Ujjayi) zu verbunden.

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist die älteste Form des Yogas für physische und mentale Gesundheit. Er ist ein ganzheitliches Übungssystem, basierend auf Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen). Diese bewirken durch Harmonisierung von Körper, Geist und Seele mehr Vitalität und Flexibilität, Ausgeglichenheit, Konzentration sowie völlige Entspannung.

Indoor Cycling

Ein aerobes Fahrradtraining in der Gruppe mit Musik. Positive Wirkung: Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems, Verbesserung der Kondition. Die Kurse haben verschiedene Inhalte und Schwierigkeitsstufen.

Indoor Rowing

Ein gelenkschonendes Kraftausdauertraining in der Gruppe mit Musik. Positive Wirkung: 80% der Muskulatur werden in der Ruderbewegung trainiert, Verbesserung der Kondition. Die Kurse haben verschiedene Schwierigkeitsstufen. Nähere Infos dazu bei unserem Trainerteam.

Lauftreff

Gemeinsames laufen mit anderen Mitgliedern.

Nordic Walking

Das flotte Gehen mit den Stöcken ist ein ideales Training mit hohem Fitnessfaktor. Besonders empfehlenswert ist Nordic Walking für Übergewichtige oder bei Rücken- und Gelenkproblemen. Ein Kurs für alle, die ein Leben lang fit bleiben wollen. Positive Wirkung: Herz-Kreislauftraining. Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit.

Pilates

Die Pilates-Methode wurde von Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt. Die in das Training fließenden Prinzipien Konzentration, Präzision, Atmung und Arbeit aus dem Zentrum bilden die Basis der Pilates-Methode und führen bei regelmäßiger Anwendung zu einem differenzierten Körperbewusstsein, sowie geistigem und körperlichen Wohlbefinden.

Pilates Intro

Dieser Kurs dient als Einführung in die Grundlagen der Step-; Aerobic, Body and Mind und Kräftigungskurse des HealthCity Premium Bad Homburg und ist jeder/jedem Neueinsteigerin/-steiger zu empfehlen.

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag 07:00-23:00 Uhr

Dienstag, Donnerstag: 08:30-23:00 Uhr

Samstag: 10:00-19:00 Uhr

Sonntag: 09:00-19:00 Uhr

Pilates/Beckenboden

Ein Kurs, in dem man lernt, seinen Beckenboden zu spüren und aktiv anzuspannen und gleichzeitig werden Übungen aus dem Pilatestraining miteingebunden.

Rowing Intro

Dieser Kurs dient als Einführung in die Grundlagen des Rudern. Ist empfehlenswert für jede/jeden Neueinsteigerin/-steiger die ein Ganzkörpertraining auf der Rudermaschine machen wollen.

RückenFit

Ein gezieltes Training, um die Wirbelsäule durch Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie gezielten Dehnübungen zu stabilisieren.

RückenFit/Flexibar

Ein gezieltes Training, um die Wirbelsäule durch Kräftigung und Dehnung zu stabilisieren - bevorzugt wird in dieser Stunde der Flexibar als Hilfsmittel eingesetzt.

Salsa Aerobic

Ein aerobes Ausdauertraining mit Salsamusik und -elementen! Ein Gute - Laune - Kurs gegen Winterdepression mit lateinamerikanischen Rhythmen, auch für Anfänger geeignet - tanz' dich nach Rio!

StepFatburner

Ein aerobes Ausdauertraining mit verschiedenen Intensitäten. Während des Kurses werden auch gezielte Bauchübungen angewendet.

Step Masterclass

Fortgeschrittene Stepstunde mit höchst anspruchsvoller Choreographie und viel Spaß.

Zumba

Hier werden Tanz und Fitness vereint zu einem Workout der Spass und Fit macht. Man muss nicht tanzen können um mitmachen zu können. Zu lateinamerikanischer Musik wird sich bewegt und es ist geeignet für jeden Mann und jede Frau.

Kinderbetreuung:



Montag: 08:45-12:00 Uhr & 16:30-19:45 Uhr

Dienstag: 09:00-12:00 Uhr & 16:30-19:45 Uhr

Mittwoch: 09:00-12:00 Uhr

Donnerstag: 09:00-12:00 Uhr & 16:30-19:45 Uhr

Freitag: 09:00-12:00 Uhr

Samstag: 14:00-18:00 Uhr

Sonntag: 09:30-14:00 Uhr