



Änderungen vorbehalten - Gültig ab dem 13.04.26

Kursplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1
08.45-09.30 Rehasport §64 Orthopädie	08.15-09.30 Yoga Morning Flow Elke	07.45-08.30 Rehasport §64 Orthopädie		07.45-08.40 Sunrise Yoga Petra	08.30-09.15 Rehasport §64 Orthopädie	08.00-08.45 Rücken vital Adelheid	08.30-09.45 Tai-Chi Roland	07.10-07.50 TRX Diana	08.10-09.10 Tiefenentspannung Cindy	09.30-10.30 Kurse im Wechsel s. Aushang
09.45-10.30 Rehasport §64 Orthopädie	09.40-10.40 Pilates Basic Tanja NEU	08.45-09.40 Rücken fit Verena	09.00-09.45 Functional TRX Tanja	08.45-09.45 Pilates Petra	09.30-10.15 Rehasport §64 Orthopädie	09.00-09.45 Rücken vital Adelheid	09.45-11.15 QiGong Roland	08.15-09.15 Fitness Mixed Marion	09.20-9.40 Rücken intensiv Edith	10.40-11.40 Kurse im Wechsel s. Aushang, bis 10.05.
11.00-12.00 Fit in den Tag Carina	10.50-11.35 Rehasport §64 Orthopädie NEU	09.50-10.50 Rücken fit Trainer i. Wechsel	09.45-10.45 Body Workout Verena	09.50-10.50 Fitness Mix Petra / Christin	10.30-11.15 Rehasport §64 Neurologie	10.00-11.00 Hatha Yoga Anna NEU		09.30-10.30 Step Maggie	09.40-10.00 Bauch intensiv Edith	
		11.00-12.00 Soft Cycling Bernhard	10.55-11.40 Feldenkrais-Methode Claudia	11.00-12.00 Beckenboden-Gymnastik Traude		15.00-15.45 Rehasport §64 Orthopädie NEU		10.40-11.40 Indoor Cycling Maggie	10.10-11.10 Langhantel Edith	
						16.00-16.45 Rehasport §64 Orthopädie			11.20-12.10 Mama Baby Yoga Laura bis 24.04.	
16.45-17.45 Langhantel Marion	17.15-18.05 HY (HIIT & Yoga) Verena				17.00-17.55 Step Basic Felicitas bis 20.05.	17.00-17.50 Wirbelsäulengymnastik Ruben				
18.00-19.05 Indoor Cycling Marion	18.10-19.05 Rücken fit Verena	18.00-19.00 Body Workout Tabata Carina	17.50-19.15 Luna Yoga Traude	18.00-19.00 Body Workout Anja	18.00-19.00 Pilates Tanja	18.00-19.00 Bauch Beine Po Carina	17.45-19.00 Vinyasa Yoga mit Hatha Elementen Antje	16.00-16.45 Rehasport §64 Orthopädie		
19.15-20.00 Faszien Verena	19.15-20.45 Indoor Cycling Susanne	19.10-20.00 Rücken fit after work Ruben		19.10-20.10 Langhantel Anja NEU	19.10-20.10 Faszien Larissa	19.10-20.10 Indoor Cycling Bernd NEU	19.10-20.10 Mobility & Stretch Carina	17.00-17.45 Rehasport §64 Orthopädie	17.30-18.30 Step Felicitas	
				20.20-21.20 Yin Yoga Anna			19.00-20.00 Functional Athletics Maika	18.00-19.00 Tiefenentspannung Christina	18.35-19.35 PowerVit Felicitas	
								19.10-20.10 Zumba Christin ab 08.05. NEU		



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo + Mi:	07.00 - 22.00 Uhr
Di + Do:	08.00 - 22.00 Uhr
Fr:	07.00 - 21.00 Uhr
Sa:	10.00 - 18.00 Uhr
Sa+Feiertage:	09.00 - 18.00 Uhr

WICHTIGE HINWEISE

- Für ALLE Kurse bitte vorher Online anmelden.
- Die Anmeldung ist frühestens **5 Tage** vorher möglich.
- Alle Geräte nach Benutzung desinfizieren!
- Kurse finden ab 3 Personen statt.

= Offene Kurse für WOFit-Mitglieder

= Rehasport mit ärztlicher Verordnung

= Kleingruppenkurs Trainingsfläche (nur mit Gerätetarif)

Kursbeschreibungen

BBP

Workout mit speziellem Fokus auf die Bereiche Bauch, Beine und Po.

Beckenbodengymnastik

Gezielte und ausgesuchte Übungen aus dem Beckenbodentraining. Stärkt die allgemeine Muskulatur und nimmt positiven Einfluss auf unsere Energie und Gesundheit. Für Damen und Herren geeignet.

Body Workout

Intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht zur Stärkung der Körpermitte. Zusätzlich kommen Hanteln, Bänder und Kleingeräte zum Einsatz. Abwechslungsreiche Übungen straffen die gesamte Muskulatur.

FELDENKRAIS-Methode

Bewusstheit durch Bewegung. Leicht und mühelos zum Sitzen, Stehen und Gehen kommen und dabei Bewegung spielerisch und experimentell entdecken. Dadurch entsteht verbesserte Beweglichkeit, Abbau von Stress und Verspannung, Verbesserte Haltung u. Koordination, Entspannung und Wohlbefinden. Das Körpergefühl verfeinert sich.

Faszien

Bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Wer jung bleiben will, trainiert seine Faszien.

Fit in den Tag (60+)

Ganzkörpertraining und Kräftigungsübungen angepasst an die Tageszeit und das Lebensalter.

Fitness Mix

Zu motivierender Musik wird abwechslungsreich Kraft und Ausdauer trainiert. Eine Mischung aus Figurtraining, Gerätezirkel, Aerobic und Entspannung.

Functional Kurse

In den Functional Kursen auf der Trainingsfläche geht es immer um ein Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten.

TRX: Einbeziehung von Slingtrainer

Athletics: Unsere intensivste Form des Zirkeltrainings, wo jede/r seine Leistungsgrenze nach oben verschieben kann, Einbeziehung z.B. von Slingtrainer, Kurzhantel, Langhantel, Medizinball, Kettlebell, Superbands.

HY (HIIT & Yoga)

Dynamische, kraftvolle und fließende Yoga-Flows werden mit High-Intensity Intervallen, sowie einer bewussten Atmung zu einem HY-Circle kombiniert: 90sec Yoga-Flow, 60sec HIIT, 30sec Atmung. Bitte Yogamatte mitbringen.

Indoor Cycling

Ein Kurs auf den hochmodernen Tomahawk IC7 Bikes mit vollintegriertem Farbdisplay, welches die simultane Anzeige der individuellen Belastung an den Benutzer und Trainer ermöglicht. Durch die Motivation des Trainers, den Wechsel von niedrigen und hohen Intensitäten in Zusammenspiel mit der richtigen Musik werden Sie in jeder Einheit zur Höchstleistung getrieben.

Langhantel

Hocheffektives Kraft-/ Ausdauertraining unter Einsatz der Langhantelstange und wechselnden Gewichten.

Mobility & Stretch

Kombination von verschiedenen Beweglichkeitsübungen trainiert das Gleichgewicht und die Flexibilität deiner Gelenke, Sehnen und Bänder. Führt zur Reduktion muskulärer Verspannungen, verbessert die Körperhaltung und steigert die Beweglichkeit.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training, bei dem die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrund steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehung der Atmung deutlich verbessert.

PowerVit

Ein funktionales Ganzkörpertraining mit Übungen zur Koordination, Stabilisation und besserer Körperhaltung. Ziel: Eine starke Körpermitte mit einer gesunden Wirbelsäule und einem starken Rücken! Außerdem beinhaltet es meditative und konzentrationsfördernde Komponenten. Alternative zu Pilates, Rückentraining und Yoga.

Qi Gong

Qigong ist ein jahrtausendealtes östliches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem, dessen breites Wirkungsspektrum Körper, Geist und Seele beeinflusst. In diesem Kurs befassen wir uns mit verschiedenen bewährten Qigong-Formen, und richten unsere Aufmerksamkeit dabei sowohl auf die äußere Ausführung als auch auf die Wirkung innerhalb des Körpers. Das Qigong-Grundprinzip, wonach Körperenergie schon allein durch gezielte Aufmerksamkeit gelenkt wird, kann effektiv auch im Alltag genutzt werden.

Rehasport Neurologie

Erkrankte mit Multipler Sklerose, einem Schlaganfall oder Parkinson sind in diesem Kurs gut aufgehoben. An körperlichen Symptomen wie Lähmungen, Gleichgewichtsstörungen, Gangunsicherheit, Koordinationsstörungen, Schmerzen usw. wird hier ohne Leistungsdruck und Überforderung spielerisch gearbeitet, um die normale Bewegungsfunktion wiederzuerlangen. Eine gültige ärztliche Verordnung ist Voraussetzung.

Rehasport Orthopädie

Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten zur Verbesserung von z.B. Rücken-, Knie- und Hüftbeschwerden. Eine gültige ärztliche Verordnung ist Voraussetzung.

Soft Cycling

Siehe Beschreibung Indoor Cycling, nur mit niedriger Intensität. Für Anfänger geeignet.

Step

Schweißtreibendes und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit dem höhenverstellbaren Step. Gesäß und Beinmuskulatur werden gestärkt und gekräftigt. Effektives Fettstoffwechselftraining.

Tabata/Intervalltraining

Die Trainingsmethodik Intervalltraining ist durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet. Beim Tabata-Training sind die Intervalle kürzer und die Belastung höher als beim klassischen Intervalltraining.

Tai Chi

Weiche, fließende Bewegungen – eine „Meditation in Bewegung“. Die Übungsfolgen fördern Körperkontrolle, Beweglichkeit, Kraft, Haltung und Gleichgewicht. Gleichzeitig stärken sie Konzentration, Entspannung, innere Balance und Selbstheilungskräfte und helfen, Stress im Alltag gelassener zu bewältigen.

Tiefenentspannung

Die Alternative zu unseren Bewegungskursen – Stressreduktion und Tiefenentspannung mit verschiedenen Elementen aus dem autogenen Training, Phantasieren, Hypnotherapie, Muskelentspannung und Atemübungen. Begleitet durch sanfte Entspannungsmusik finden die Anwendungen überwiegend liegend statt. Daher sind eine bequeme Matte, Socken und ggf. eine Decke hilfreich, um gut in die Entspannung zu kommen.

Wirbelsäulengymnastik, Rücken (fit, Vital)

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

Yoga

Yogastellungen trainieren den gesamten Körper. So verbessern Sie Kondition und Gesundheit und bauen Alltagsstress ab, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und finden zu einem neuen Körpergefühl.

Yoga für Einsteiger: Eine sanfte und zugängliche Einführung in die Prinzipien und Praktiken des Yoga. Im Vordergrund stehen die grundlegenden Yogahaltungen (Asanas) und deren korrekte Ausrichtung (Alignment). Yoga für Einsteiger ist eine ganzheitliche Praxis, die den Körper stärkt und flexibler macht, den Geist beruhigt und Stress abbauen kann.

Sunrise Yoga: Eine vielseitige Yogapraxis, um energisiert in den Tag zu starten. Die Yogastunde verknüpft Aspekte der modernen Bewegungsphysiologie mit

traditionellem Yoga. Pranayama, meditative Elemente und therapeutische Aspekte für eine achtsame und gesunde Yogapraxis fließen mit ein. Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit Yogaerfahrung.

Luna Yoga: Eine sanfte, weiblich geprägte Form des Hatha Yoga. Im Mittelpunkt stehen Zyklus und Lebensrhythmus. Die Praxis stärkt Lebenskraft, Geschmeidigkeit, Standhaftigkeit sowie Kreativität und einen heilsamen Körperumgang. Atemübungen beleben Körper, Geist und Seele, regen den Hormonhaushalt an und fördern Entspannung. Dehnungen und Drehungen lösen Verspannungen, kräftigen Beckenorgane und unterstützen die Beweglichkeit.

Yoga Morning Flow: Im Fokus steht eine dynamische, fließende Yoga Praxis, synchronisiert mit deiner Atmung. Der Kreislauf wird angekurbelt und die Muskulatur sanft gedehnt. Einzelne ausgeführte Asanas zur Kräftigung und Dehnung ergänzen den Morning Flow. Bringe Körper und Geist in Schwung und schaffe eine positive, energetisierte Grundstimmung für den Tag.

Vinyasa Yoga mit Hatha-Elementen

Eine achtsame, fließende Yogapraxis, in der sich Bewegung und Atmung sanft miteinander verbinden. Die weichen Abläufe des Vinyasa Yoga vereinen sich mit den stabilisierenden Haltungen des Hatha Yoga und werden durch Elemente der Spiraldynamik unterstützt – für ein bewusstes und anatomisch stimmiges Üben. Es lässt Raum entstehen, dich zu entspannen, loszulassen und in deine Energie zu finden.

Hatha Yoga: Hatha Yoga ist ein eher ruhiger Yogastil, bei dem einzelne Körperhaltungen bewusst eingenommen und mit kontrollierter Atmung kombiniert werden, um Körper und Geist zu stabilisieren und auszubalancieren.

Yin Yoga: Ein ruhiger meditativer Yogastil, bei dem Asanas für mehrere Minuten gehalten werden, um tief in das Bindegewebe, die Faszien und Gelenke zu wirken. Im Gegensatz zum dynamischen Yoga, der auf Muskelkraft setzt, fördert Yin Yoga das Loslassen und die Entspannung durch langes Verweilen, unterstützt von Schwerkraft und Hilfsmitteln wie Kissen. Ziel ist die Verbesserung der Flexibilität, das Lösen von Spannungen und ein besseres Körpergefühl.

Kurse im Wechsel (Sonntags)

Sonntags gibt es wechselnde Kurse. Welche Kurse stattfinden, findet ihr an der Pinnwand im WOFit, im Mitteilungsblatt Wolfschlugen, im Newsletter und auf der Homepage.



Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.