



NEPTUNBAD

PREMIUM SPORTS & SPA

Gültig ab Mai 2012



Gemeinsam Deine Ziele erreichen.

Mit Mach3 Kursen



MONTAG

7.05 - 7.55 Pool
SCHWIMMTECHNIK I-II 

8.00 - 8.55 Pool
FREIES SCHWIMMEN

10.00 - 11.10 Yogaraum
HATHA YOGA SANFT - PK

12.00 - 13.00 Fitnessraum


17.30 - 18.25 Yogaraum
TAIJI QUAN

18.15 Fitnessfläche
BAUCH EXPRESS - 10 MIN.

18.30 - 19.25 Yogaraum
PILATES I-III


18.30 - 19.25 Fitnessraum
AB 18.06.2012: CROSS X


18.30 - 19.30 Cyclingraum


18.45 Fitnessfläche
RÜCKEN EXPRESS - 10 MIN.

19.15 Fitnessfläche
BAUCH EXPRESS - 10 MIN.

19.30 - 20.25 Yogaraum
RÜCKEN - PK

19.30 - 20.30 Fitnessraum


19.30 - 20.55 Cyclingraum
CYCLING I-III 

20.30 - 21.30 Fitnessraum


20.30 - 21.55 Yogaraum
ASHTANGA YOGA III

DIENSTAG

7.00 - 8.00 Pool
FREIES SCHWIMMEN

8.00 - 8.55 Pool
AQUA FIT

9.45 - 10.40 Yogaraum 
RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

10.45 - 11.40 Yogaraum
PILATES I-III - PK

15.30 - 16.25 Fitnessraum
ELTERN-KIND-TURNKURS

16.30 - 17.25 Fitnessraum
KINDER-TURNKURS (3-6)

18.00 - 18.55 Yogaraum
HATHA YOGA I-III

18.15 Fitnessfläche
BAUCH EXPRESS - 10 MIN.

18.15 - 19.10 Fitnessraum
BOP

18.45 Fitnessfläche
RÜCKEN EXPRESS - 10 MIN.

19.00 - 19.55 Yogaraum
PILATES I-III

19.15 Fitnessfläche
BAUCH EXPRESS - 10 MIN.

19.15 - 20.10 Fitnessraum
STEP I

20.00 - 20.55 Cyclingraum
CYCLING I-III

20.00 - 21.25 Yogaraum
DEEPLY RELAX YOGA

20.15 - 21.10 Fitnessraum


MITTWOCH


7.05 - 7.55 Pool
SCHWIMMTECHNIK I-II 

8.00 - 8.55 Pool
AQUA FIT

9.00 - 9.55 Yogaraum
RÜCKEN - PK

10.00 - 10.55 Yogaraum
PILATES I-III - PK

11.00 - 11.55 Yogaraum
ASHTANGA YOGA II

18.00 - 19.00 Fitnessraum


18.00 - 18.55 Yogaraum
PILATES I-III

18.15 Fitnessfläche
BAUCH EXPRESS - 10 MIN.


18.45 Fitnessfläche
RÜCKEN EXPRESS - 10 MIN.

19.00 - 20.00 Fitnessraum


19.00 - 20.25 Yogaraum
HATHA YOGA INTENSIV II-III

19.00 - 20.30 Jahnwiese Feld 2
FUSSBALL-JAHNWIESTE

19.15 Fitnessfläche
BAUCH EXPRESS - 10 MIN.

20.15 - 21.15 Cyclingraum


20.00 - 21.25 Fitnessraum
BOXEN II

21.30 - 21.55 Fitnessraum
SPARRING III

DONNERSTAG

7.00 - 8.00 Pool
FREIES SCHWIMMEN

8.00 - 8.55 Pool
AQUA POWER WORKOUT

9.30 - 10.25 Yogaraum
PILATES I-II - PK

10.30 - 11.25 Yogaraum
HATHA YOGA I-III

12.00 - 12.55 Fitnessraum


18.00 - 18.55 Fitnessraum
STEP II

18:00 - 18.55 Yogaraum
YOGA EINSTEIGER

18.15 Fitnessfläche
BAUCH EXPRESS - 10 MIN.

18.30 - 19.25 Treffpunkt Eingang
LAUFTRAINING EINSTEIGER 

18.45 Fitnessfläche
RÜCKEN EXPRESS - 10 MIN.

19.00 - 19.25 Cyclingraum
CYCLING EINSTEIGER

19.00 - 19.55 Fitnessraum
BOP

19.00 - 19.55 Yogaraum
ASHTANGA YOGA I-III

19.15 Fitnessfläche
BAUCH EXPRESS - 10 MIN.


19.30 - 20.25 Cyclingraum
CYCLING I

20.00 - 20.25 Fitnessraum
FUNCTIONAL CORE

20.15 - 21.10 Yogaraum
PILATES II-III - PK


20.30 - 21.55 Fitnessraum
BOX- & BOOTCAMP I

FREITAG

7.05 - 7.55 Pool
ANFÄNGER SCHWIMMK. I-II 

8.00 - 8.55 Pool
FREIES SCHWIMMEN


8.00 - 8.55 Yogaraum
KUNDALINI YOGA I-III - PK

9.30 - 10.30 Fitnessraum


12.00 - 12.55 Yogaraum
VINYASA YOGA

16.45 - 17.55 Fitnessraum
ATHLETIKTRAINING 

17.30 - 18.25 Yogaraum
HATHA YOGA II

18.00 - 19.00 Fitnessraum




18.15 Fitnessfläche
BAUCH EXPRESS - 10 MIN.

18.30 - 19.25 Yogaraum
PILATES / RÜCKEN

18.45 Fitnessfläche
RÜCKEN EXPRESS - 10 MIN.

19.15 Fitnessfläche
BAUCH EXPRESS - 10 MIN.

19.15 - 20.40 Fitnessraum
BOXEN I - II

 = **Mach3 Kurse**
(Laufen, Schwimmen, Radfahren)
Für alle Mitglieder zugänglich
PK = Präventionskurse
 = Dieser Cyclingkurs wird
herzfrequenzgesteuert gefahren.

SAMSTAG

11.00 - 12.30 Astoria Parkplatz
**LAUFTRAINING EINSTEIGER
& FORTGESCHRITTENE** 

12.00 - 12.25 Fitnessraum
BODY WORKOUT

12.30 - 13.10 Fitnessraum
STEP I

13.15 - 13.25 Fitnessraum
STRETCH & RELAX

13.30 - 13.55 Fitnessraum
BOXEN INTRO

14.00 - 15.25 Fitnessraum
BOX- & BOOTCAMP I

14.45 - 15.40 Yogaraum
PILATES II

16.00 - 16.55 Yogaraum
ASHTANGA YOGA II

SONNTAG

10.00 - 13.00 Treffpunkt Eingang
**RADAUSFAHRT: EINSTEIGER
& FORTGESCHRITTENE** 

10.30 - 11.55 Yogaraum
HATHA YOGA II

11.15 - 12.10 Fitnessraum
STEP II

12.15 - 12.40 Fitnessraum
BODY WORKOUT

13.00 - 14.00 Fitnessraum


14.00 - 15.00 Fitnessraum


15.15 - 16.10 Fitnessraum




Kinderbetreuungszeiten:
Mo, Di, Do 9.30 - 13.30 Uhr / Mittwoch 8.45 - 13.30 Uhr
Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr / Freitag 9.00 - 13.30 Uhr
Samstag 13.30 - 17.30 Uhr / Sonntag 9.00 - 16.15 Uhr
Die Kinderbetreuung muss bitte immer vorab
angemeldet werden: Tel. 0221 - 710 07 63.



NEPTUNBAD

PREMIUM SPORTS & SPA

KURSERKLÄRUNGEN

AQUA FIT - Gelenkschonendes Ausdauertraining mit Kräftigungsfaktor für den ganzen Körper.

AQUA POWER WORKOUT - Die totale Fitness im Medium Wasser - ganzheitlich, effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend. Nutze die Vorteile des Wassers!

ATHLETIKTRAINING - Ganzkörperkräftigungstraining für Ausdauersportler.

BODY WORKOUT - Intensives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten.

BOP - Ein gezieltes Training für Bauch-Oberschenkel-Po lässt lästige Polster schmelzen.

BOXEN INTRO - Grundtechniken des Boxsports. Empfohlen für Einsteiger.

BOXEN - Hochintensives Kraft-Ausdauer Training, bei dem auch Flexibilität, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit trainiert werden.

BOX & BOOTCAMP - Der Kurs bietet nicht nur Spaß, sondern ist auch ein intensives und komplettes Workout bis an die persönliche Leistungsgrenze.

CROSS X - Ganzheitliches Training, das auf ständig variierenden, funktionellen Bewegungen basiert, die mit hoher Intensität ausgeführt werden. Es soll die Leistungsfähigkeit aller körperlicher Bereiche steigern und weiterentwickeln.

CYCLING - Hocheffektives Gruppen-Ausdauertraining auf speziellen Fahrrädern bei motivierender Musik. Für Radsportler und Neueinsteiger dank individueller Intensität.

ELTERN-KIND-TURNKURS - Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit viel Spaß für Eltern und Kinder (1-3 Jahre).

FREIES SCHWIMMEN - Schwimmen nach Lust und Laune.

FUNKTIONAL CORE - Durch komplexe Bewegungsabläufe, die möglichst viele Muskelgruppen einbeziehen erreichen wir eine Ganzkörperkräftigung.

FUSSBALL-JAHNWIESE - Gemeinsames Fußball spielen im Grünen.

KINDER-TURNKURS - Ein vielseitiges Bewegungsprogramm für unsere Kleinsten. Wir motivieren zum MITMACHEN, SPIELEN, ERLEBEN und ÜBEN: Für 3-6-Jährige.

LAUFTRAINING - Abwechslungsreiches Lauftraining. Anfänger sollten 30 Min. am Stück laufen können. Fortgeschrittene 5km unter 25min.

PILATES - Sanftes Dehn- und Kräftigungstraining. Die Kombination aus Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, langsamen Bewegungen.

PILATES / RÜCKEN - Ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die stabilisierenden Muskeln an der Lendenwirbelsäule angesprochen werden. Hierbei spielt die „Pilates-Atmung“ eine wichtige Rolle.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK - Spezielles Mama Workout gegen die Baby-pfunde, um die Rückbildung zu fördern und den Beckenboden zu kräftigen.

RÜCKEN - Durch gezielte Kräftigungs-, Haltungs- und Dehnungsübungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt.

SCHWIMMTECHNIK - Durch Technikübungen wird die Kraultechnik von den Grundzügen an verbessert!

SPARRING - Wir schaffen wettkampfnaher Umstände um unsere Fähigkeiten im Boxen zu verbessern.

STEP - Intensives Herz-Kreislauf-Training mit Choreographien für jedermann.

TAIJI QUAN - Ganzheitliches System der Steigerung von Kraft, Flexibilität und Koordination mit Elementen aus der Kampfkunst.

Wir bieten 6 verschiedene Yoga-Varianten an:

ASHTANGA YOGA - Eine dynamische und gleichzeitig meditative Art der Körperübung und Atemarbeit: Kraft, Ausdauer und Flexibilität werden in einer festgelegten Abfolge trainiert.

DEEPLY RELAX YOGA - Durch passive Dehnung die über einen längeren Zeitraum gehalten wird, werden sämtliche Körperspannung losgelassen.

HATHA YOGA - Die klassische Variante. Das Verweilen in den Haltungen ermöglicht die genaue Ausrichtung und Bewusstwerden.

HATHA YOGA SANFT - Als klassische Hatha Variante in sanfterer Form.

KUNDALINI YOGA - Eine dynamischere Form des Yogas, starker Fokus auf das Atmen und das Spüren der eigenen Lebensenergie. Mit Meditationsübungen.

VINYASA YOGA - Kombiniert dynamisch-fließende Bewegungen mit Ruhe und bewusstem Atmen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.



ZUMBA - Das lateinamerikanisch inspirierte Dance-Workout für jedermann. Einzigartig - anders - it's fun, und dabei unglaublich effektiv für die gesamte Fitness.



BODYCOMBAT® - Zu mitreißender Musik schlägst, boxt, trittst und kickst du dir die Kalorien vom Leib und bringst dein Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.



BODYPUMP® - Das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Die besten Gewichtsübungen bei mitreißender Musik, motivierenden Instruktoren und dem Gewicht deiner Wahl.



RPM® - Dieser Indoor-Cycling-Kurs führt dich zu mitreißender Musik über eine anspruchsvolle Radstrecke und lässt dabei das Hüftgold schmelzen.