

NEPTUNBAD  
Sports & Spa  
SEIT 1912

**KURSPLAN**  
WINTER  
2019 | 2020

MO	07:05-07:55 Schwimm- technik II-III	08:00-08:55 Schwimm- technik I-II	09:00-09:55 Pilates I-II	10:00-10:30 Geführte Meditation	10:00-11:00 BBP functional	10:15-11:25 Aerial Yoga I	10:30-11:25 Hatha Yoga I	11:15-11:55 Jumping Fitness	12:00-12:55 Vinyasa Yoga I-II	12:00-13:00 Body Pump	16:00-16:55 Ashtanga Yoga II	17:30-18:25 Long Slow Deep Yoga	18:00-18:55 Jumping Fitness	18:00-19:00 Cross X I	18:15-19:25 Aerial Cocooning	18:30-19:25 Power Pilates	19:00-19:30 CX Worx	19:00-20:00 Cross X II	19:00-20:30 Winter- laufkurs	19:30-20:30 Body Pump	19:45-20:40 Vinyasa Yoga I	19:30-20:25 Rücken	20:00-21:00 Power- lifting	20:30-21:25 Body Workout	20:30-21:55 Yin Yoga
DI	07:00-08:00 Freies Schwimmen	07:05-07:50 Good- Morning- Workout	08:00-08:55 Good- Morning- Yoga	08:00-08:55 Aqua Fit	09:45-10:40 Rückbildungs- gymnastik	10:45-11:40 Pilates I-III	14:30-15:25 Ashtanga Yoga I-II	15:30-16:30 Eltern-Kind-Turnen ab 1,5 - 3 J.	16:30-17:30 Kinder- Turnen ab 3 - 6 J.	17:15-18:10 Angewandte Meditation	18:00-18:55 Vinyasa Yoga II-III	18:15-19:10 Hatha Yoga I-II	18:25-18:55 Les Mills Barre	18:30-19:30 Cross X II	19:00-19:55 Pilates III	19:00-19:55 Deep Work	19:30-20:30 Cross X I	20:00-21:25 Restorative Yoga	20:00-21:25 Boxen I-II	20:30-21:30 BBP Functional					
MI	07:00-08:00 Freies Schwimmen	08:00-08:55 Aqua Fit	09:00-09:55 Rücken	09:00-10:00 Cross X Athletics	10:00-10:55 Pilates I-III	10:15-10:55 Zumba	11:00-11:30 Les Mills Barre	11:00-11:55 Ashtanga Yoga I-II	11:30-12:30 Body Pump	17:00-17:55 Vinyasa Yoga I-II	18:00-18:55 Pilates I-III	18:00-19:00 Body Pump	18:15-19:25 Aerial Yoga I	18:30-19:30 Cross X II	19:00-20:00 Body Combat	19:00-20:25 Hatha Yoga Intensiv II-III	19:30-20:40 Aerial Yoga I	20:00-20:55 Cross X Athletics	20:30-21:00 Achtsamkeits- meditation						
DO	07:05-07:30 Achtsamkeits- meditation	07:05-07:55 Schwimm- technik I-II	7:30-08:25 Good-Morning- Yoga	08:00-08:55 Aqua Fit	09:30-10:25 Pilates I-II	10:15-11:10 Rückbildungs- gymnastik mit Baby	10:30-11:25 Hatha Yoga I	10:30-11:40 Aerial Yoga I	11:30-12:40 Postnatal Yoga mit Baby	16:45-17:55 Prenatal Yoga	17:50-18:20 CX Worx	18:00-18:55 Ashtanga Yoga I	18:25-18:55 Les Mills Barre	18:15-19:15 BBP functional	19:00-19:55 Jumping Fitness	19:00-20:25 Ashtanga Yoga II-III	19:15-20:15 Power- lifting	20:00-20:55 Rücken Pilates							
FR	07:05-07:55 Schwimm- technik II	08:00-08:55 Freies Schwimmen	09:00-09:30 CX Worx	09:00-09:55 Long Slow Deep Yoga	09:30-10:30 Body Pump	10:00-11:00 Cross X I-II	10:45-11:40 Rücken	12:00-13:25 Yin & Yang Yoga	15:30-16:10 Kinder- Yoga ab 2,5 - 5 J.	16:15-17:00 Kinder- Yoga ab 6 J.	17:30-18:25 Hatha Yoga II	18:00-19:00 Body Pump	18:30-19:25 Rücken Pilates	18:45-19:45 Bodyweight Movement	19:30-20:55 Yin Yoga										
SA	09:45-10:30 Jumping Fitness	10:00-11:00 Cross X II	10:15-11:25 Vinyasa Yoga I	11:00-12:00 Cross X I	11:30-12:25 Body Workout	11:30-12:55 Vinyasa Yoga II	12:30-13:25 Fitness- boxen	13:30-14:55 Boxen II	14:45-15:40 Pilates II	16:00-16:55 Ashtanga Yoga I-II															
SO	10:00-11:10 Hatha Yoga I-II	10:30-11:25 Rücken	11:00-12:00 Cross X II	11:15-12:25 Hatha Yoga III	11:30-12:15 Les Mills Barre	11:30-12:25 Vinyasa Yoga I-II	12:00-13:00 Cross X I	12:30-13:00 CX Worx	13:00-14:00 Body Combat	14:00-15:00 Body Pump	15:15-16:15 Samba Fit Dance	18:30-20:00 Restorative Yoga													

Weitere Informationen zu den Kursinhalten finden Sie auf der Rückseite.

- Neptunbad Garden Loft
- Yogaraum
- Großer Kursraum
- Cross X Box
- Fitnessfläche
- Pool
- Outdoor

... Daylight-Tarif Ende (17:30 Uhr)

☁ Mit Anmeldung über die Mywellness-App

- I Einsteiger/Anfänger
- II Vorerfahrung
- III Fortgeschrittene

**Express-Kurse**  
10-15 Minuten Training

- Mo, Mi & Fr**
- 18:05 Bauch
  - 18:20 Rücken
  - 18:35 Mobility
  - 19:05 Bauch
  - 19:20 Cross X Einsteiger

- Di & Do**
- 11:05 Bauch
  - 11:20 Rücken
  - 11:35 Mobility
  - 19:05 Bauch
  - 19:20 Mobility
  - 19:35 Cross X Einsteiger



## Kurserklärungen

**Aqua Fit:** Gelenkschonendes Ausdauertraining mit Kräftigungsfaktor für den ganzen Körper.

**Angewandte Meditation:** Zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen und den Alltag vergessen durch Meditationsübungen.

**Achtsamkeitsmeditation:** Gezielte Meditationsübungen für ein stärkeres Bewusstsein für sich und die persönliche Umwelt.

**BBP functional:** Mit funktionellen Übungen straffen wir Bauch, Beine und Po. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Zusatzgewichten. Anmeldung über die Mywellness-App erforderlich.

**Body Combat:** Zu mitreißender Musik schlägst, trittst und kickst du dir die Kalorien vom Leib und bringst dein Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.

**Bodyweight Movement:** Lerne und erfahre was aktive Beweglichkeit bedeutet, wie man sich tiergleich über den Boden bewegt und höchst effektiv mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Für Einsteiger bis Fortgeschrittene geeignet! Anmeldung über die Mywellness-App erforderlich.

**Body Workout:** Intensives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten.

**Body Pump:** Das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Die besten Gewichtsübungen bei mitreißender Musik, motivierenden Instruktor:innen und dem Gewicht deiner Wahl.

**Boxen:** Hoch intensives Ausdauertraining, bei dem Flexibilität, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit trainiert werden.

**Cross X:** Ganzheitliches Training, das alle Bereiche des Körpers fordert und weiterentwickelt. Mit Langhanteln und funktionellen Übungen bringst du deine Fitness auf das nächste Level! Anmeldung über die Mywellness-App erforderlich.

**Cross X Athletics:** Leistungsfähigkeit und Ausdauer steigern – mit dem eigenen Körpergewicht forderst und förderst du deine Kraftausdauer und Schnelligkeit durch variierende Übungen.

**CX Worx:** Stärke deine Körpermitte mit deinem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten. Durch verschiedene Schwierigkeitsgrade ist dieses Training für jedes Fitnesslevel geeignet.

**Deep Work:** Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie.

**Eltern-Kind-Turnen:** Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit viel Spaß für Eltern und Kinder ab 1,5 Jahren.\*

**Fitnessboxen:** Ein ganzheitliches Training für Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Mit Elementen aus dem Boxen und gezielten Übungen verbesserst du deine Fitness.

**Freies Schwimmen:** Schwimmen nach Lust und Laune in unserem 18 Meter langen Pool.

**Geführte Meditation:** Lass dich durch verschiedene Meditationsübungen führen und erfahre so eine innere Ruhe.

**Jumping Fitness:** Ein motivierendes, gelenkschonendes aber muskelstimulierendes Ausdauertraining auf Trampolinen. Mit abwechslungsreichen Choreografien trainierst du Rumpf und Tiefenmuskulatur! Für alle geeignet dank individueller Intensitätssteuerung.

**Les Mills Barre:** Stabilität, Kraft und Eleganz in einem Kurs vereint: Ein ballettinspiertes Dance-Workout zur Formung schlanker Muskeln und Stärkung der Tiefenmuskulatur.

**Kinderturnen:** Ein vielseitiges Bewegungsprogramm für unsere Kleinsten. Wir motivieren zum Mitmachen, Spielen, Erleben und Üben. Für 3-6 jährige.\*

**Pilates:** Sanftes Dehn- und Kräftigungstraining. Die Kombination aus Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, langsamen Bewegungen, kombiniert mit bewusster Atmung.

**Power Pilates:** Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit verbessern! Mit effektiven Übungen wird der Körper gestrafft und besonders die Rumpfmuskulatur gestärkt.

**Powerlifting:** Aus dem ganzen Körper Kraft entwickeln. Erlene mit Hilfe der Langhantel die funktionellen Grundübungen und verbessere dein muskuläres Zusammenspiel für ein stärkeres Körpergefühl.

**Rücken:** Durch gezielte Kräftigungs-, Haltungs- und Dehnungsübungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt.

**Rücken Pilates:** Ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die stabilisierenden Muskeln an der Wirbelsäule angesprochen werden.

**Rückbildungsgymnastik:** Spezielles Mama-Workout gegen die Babypfunde, um die Rückbildung zu fördern und den Beckenboden zu stärken.

**Samba Fit Dance:** Dieser heiße Rhythmus ergibt sich aus der Kombination von brasilianischem Swing mit Jazzdance.

**Schwimmtechnik:** Durch gezielte Übungen wird die Kraultechnik verbessert.

**Winterlaufkurs:** Mithilfe verschiedener Lauftechniken und Intervallläufen wird deine Ausdauer gefördert und dein Laufstil verbessert.

**Zumba:** Das lateinamerikanisch inspirierte Dance-Workout für alle. Einzigartig! Anders! It's fun – und dabei unglaublich effektiv für die Fitness.

## Wir bieten 12 verschiedene Yoga Varianten an

**Aerial Cocooning:** Meditation in der Luft – durch lange Dehnungspositionen und fliegende Entspannungsübungen wird eine tiefe Regeneration von Körper und Geist erfahren. Anmeldung über die Mywellness-App erforderlich.

**Aerial Yoga:** Mithilfe von Tüchern wird das Körpergewicht abgegeben und die Wirbelsäule entlastet. Yogapositionen werden aus einer anderen Perspektive neu erlebt. Anmeldung über die Mywellness-App erforderlich.

**Ashtanga Yoga:** Eine dynamische und gleichzeitig meditative Art der Körperübungen und Atemarbeit: Kraft, Ausdauer und Flexibilität werden in einer festgelegten Abfolge praktiziert.

**Hatha Yoga:** Die klassische Variante. Das Verweilen in den Haltungen unterstützt die Festigung deines Gleichgewichtsinns.

**Kinderyoga:** Auf spielerische Art und Weise werden Yogapositionen, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen vermittelt, um einen Ausgleich in der schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit zu schaffen.\*

**Long Slow Deep Yoga:** Mental herausfordernde Stunde, in der Dehnungen außergewöhnlich lange gehalten werden.

**Postnatalyoga mit Kind:** Ca. 6 Wochen nach der Geburt liegt der Fokus auf der Kräftigung und Stabilisierung von Beckenboden, Bauch und Rücken und dem Auflösen von Verspannungen.

**Prenatalyoga:** Ein speziell in der Schwangerschaft abgestimmtes Übungsprogramm, welches Atmung und fließende Bewegungen verbindet.

**Restorative Yoga:** Intensives Dehnen und bewusstes Atmen entspannen und heilen Körper und Geist.

**Vinyasa Yoga/Good Morning Yoga:** Kombiniert dynamisch-fließende Bewegungen mit Ruhe und bewusstem Atmen.

**Yin Yoga:** Zur inneren Ruhe kommen und Spannungen lösen – durch diesen tendenziell passiven Yogastil fließt der Atem frei und eine tiefe Wahrnehmung und Entspannung wird erfahren.

**Yin & Yang Yoga:** Dynamisch-fließende Bewegungen treffen auf passive Positionen, in denen Spannungen in Körper und Geist gelöst werden.

\*Nutzung nur mit Kinderkurs-Karte

