

NEPTUNBAD
Sports & Spa
seit 1912

KURSPLAN
WINTER
2018 | 2019

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	10:30-11:25 Hatha Yoga I	10:30-11:30 BBP functional	12:00-12:55 Vinyasa Yoga I-II	12:00-13:00 Body Pump	17:30-18:25 Long Slow Deep Yoga	18:00-18:55 Jumping Fitness	18:00-19:00 Cross X I	18:30-19:25 Pilates I-III	19:00-20:00 Body Pump	19:00-20:00 Cross X II	19:00-20:30 Winterlauf- kurs	19:30-20:25 Vinyasa Yoga I	20:00-20:55 Rücken	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	09:30-10:25 Rückbildungs- gymnastik	09:45-10:40 Jumping Fitness	10:45-11:40 Pilates I-III	14:30-15:25 Ashtanga Yoga I-II	15:30-16:25 Eltern- Kind- Turnen	16:30-17:25 Kinder- Turnen	17:00-17:55 Angewandte Meditation	18:00-18:55 Hatha Yoga I-III	18:00-18:30 Lesmills Barre	18:30-19:00 CX Workx	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 ab 06.11.	20:00-21:25 Restorative Yoga	20:00-21:25 Boxen I-II
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 II	11:30-12:30 Body Pump	16:00-16:55 Ashtanga Yoga I	17:00-17:55 Vinyasa Yoga I-II	18:00-18:55 Pilates I-III	18:00-19:00 Body Pump	18:30-19:30 Cross X II	19:00-20:00 Body Combat	19:00-20:25 Hatha Yoga Intensiv II-III	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	10:30-11:25 Hatha Yoga I	10:30-11:25 Rückbildungs- gymnastik	11:30-12:40 Postnatal Yoga mit Baby	16:45-17:55 Prenatal Yoga	18:00-18:55 Ashtanga Yoga I	18:00-18:30 CX Workx	18:30-19:00 Lesmills Barre	18:30-19:30 Cross X I	19:00-19:55 Jumping Fitness	19:00-20:25 Ashtanga Yoga II-III	19:30-20:30 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 Workx	09:00-09:55 Long Slow Deep Yoga	09:30-10:30 Body Pump	10:00-11:00 Cross X I	10:45-11:40 Rücken	12:00-12:55 Vinyasa Yoga II	15:30-16:10 Kinder- Yoga (bis 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	18:30-19:30 Bodyweight Movement	19:30-20:55 Yin Yoga					
SA	09:15-10:00 Jumping Fitness	10:00-11:00 Power- lifting	10:30-11:40 Vinyasa Yoga I	11:00-12:00 Cross X I	11:30-12:25 Body Workout	11:45-12:55 Vinyasa Yoga II	12:30-13:25 Boxen I	13:30-15:00 Boxen II	14:45-15:40 Pilates II	15:00-16:00 Athletics	16:00-16:55 Ashtanga Yoga I-II									
SO	10:00-10:30 Lesmills Barre	10:00-11:10 Hatha Yoga I-II	11:00-12:00 Cross X II	11:15-12:25 Hatha Yoga III	11:30-12:25 Rücken	12:00-13:00 Cross X Outdoor	12:30-13:00 CX Workx	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									

Express-Kurse

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
Mobility
19:20
Cross X
Einsteiger
19:35
Bauch

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

■ Cross X Box
■ Yogaraum
■ Fitnessraum
■ Fitnessfläche
■ Pool
■ Outdoor

I Einsteiger/Anfänger
II Vorerfahrung
III Fortgeschrittene

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

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

Achtsamkeitsmeditation: Durch gezielte Meditationsübungen wird ein stärkeres Bewusstsein für sich und die persönliche Umwelt geschaffen.

BBP functional: Baue Kraft auf und straffe so deinen Körper: Mit deinem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgewichten. Bauch, Beine und Po stehen dabei im Vordergrund.

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

Body Workout: Intensives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Kleingeräten.

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. Hierzu kommen auch Klimmzugstangen, Turnringe, uvm. zum Einsatz. Für Einsteiger bis Fortgeschrittene geeignet!

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 auch Flexibilität, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit trainiert werden.

Cross X: Ganzheitliches Training, das alle Bereiche des Körpers fordert und weiter entwickelt. Mit Langhanteln und funktionellen Übungen bringst du deine Fitness auf das nächste Level! Anmeldung über deine 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.

Cross X Outdoor: Durch Läufe und intensive Körpergewichtsübungen nutzen wir die Grünflächen Kölns, um Leistungsfähigkeit, Kraft und Ausdauer zu erhöhen.

CX Workx: 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.*

Expresskurse (10-15 Minuten): Intensive Bauch-, Rücken-, Mobility- und Cross X-Kurse.

Freies Schwimmen: Schwimmen nach Lust und Laune.

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 verschiedenen Sprüngen und Schritten trainierst du Rumpf und Tiefenmuskulatur! Für jedermann geeignet dank individueller Intensitätssteuerung. Anmeldung über deine Mywellness-App erforderlich.

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 3-6jährige.*

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

Powerlifting: Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben - Kraft aufzubauen und die Technik zu perfektionieren steht hier im Vordergrund. Vorkenntnisse erforderlich.

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 Jedermann. Einzigartig! Anders! It's fun - und dabei unglaublich effektiv für die Fitness.

Wir bieten 10 verschiedene Yoga Varianten an

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 ermöglicht die genaue Ausrichtung und Bewusstwerdens.

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.

*Nutzung nur mit Kinderkurs-Karte

