

**Ferienschwimmkurse
für Kinder: 10x**
30.07.(Mo)-10.08.(Fr) /
13.08.(Mo)-24.08.(Fr)

Kursangebote:
Schwimmbad / Gymnastikhallen
Spinning-Raum / Fitnessstudio

Trendsportarten: Les Mills

**Zertifizierte
Präventionskurse-
Bezuschussung durch die
gesetzlichen Krankenkassen**

06.08.(Mo)-25.08.(Sa)

SOMMERFERIENPROGRAMM 2018

Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen:

Anmeldung

Anmeldungen erfolgen schriftlich mit Lastschriftinzug.
Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst werden, müssen wir Ihnen die entstehenden Bankkosten in Rechnung stellen.

Anmeldebestätigung

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder nicht stattfindet.

vor Kursbeginn ...

In begründeten Fällen können Sie bis zu einer Woche vor Kursbeginn noch von der Teilnahme zurücktreten. Wir erheben jedoch eine Verwaltungsgebühr von 5 €.

bei Erkrankung ...

Bei plötzlicher Erkrankung kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung erfolgen. Wir halten jedoch die Gebühren für die bis dahin abgelaufene Stundenzahl und 5 € Verwaltungsgebühr ein.

bei Kursausfall ...

erfolgt Rückerstattung der Gebühren.

Quereinstieg nach Beginn des Kurses

Ein Quereinstieg in schon angelaufene Kurse ist jederzeit möglich. Die Kursgebühren werden anteilig berechnet.

Hinweis Datenschutz

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes werden beachtet. Daten wie Namen und Bankverbindung werden in unserem Verwaltungsprogramm eingepflegt und nur für interne Zwecke im Sinne der Kursanmeldung und -durchführung und zur Entgeltabrechnung in einer Datei gespeichert. Eine Datenübermittlung erfolgt nur an das einziehende Bankinstitut (siehe SEPA-Lastschrift). Des Weiteren sind unsere Mitarbeiter Amts wegen zur Einhaltung des Datenschutzes verpflichtet.

**Zertifizierte Präventionskurse im Sommerferienprogramm
2018 - Zuschussung durch die gesetzlichen
Krankenkassen:**

Folgende Gesundheitskurse des SGZ Friedrichsbades entsprechen dem aktuellen Leitfadens Prävention der gesetzlichen Krankenkassen und sind daher von der bundesweiten „Zentrale Prüfstelle Prävention“ im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert worden. Daher können die Kurskosten der u.a. Gesundheitskurse von den gesetzlichen Krankenkassen ganz oder anteilig erstattet werden, in der Regel zwei zertifizierte Gesundheitskurse pro Jahr. Bitte erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.

Erstattungsfähige Präventionskurse *)

Aquafitness für Frühaufsteher *)

Bei Gerhard Schmidt *)1

Aquafitness: Die neue Art der Wassergymnastik *)

Bei Gerhard Schmidt *)1

Präventives Rückentraining *)

Bei Gerhard Schmidt *)1

*)1 = Diplom-Sportlehrer

Zeichenerklärung

GH: Gymnastikhalle
FR: Fitnessraum
SP: Spinning-Raum
SB: Schwimmbad
SA: Sauna

LES MILLS Body Training Systems

Seit vielen Jahren erfolgreich in unserem Angebot

Spaß, Motivation, schnelle Trainingserfolge:

Mit unseren Programmen erlebt jeder Kursteilnehmer in der Gruppe das Zusammenspiel von einfachen, energiegeladenen Bewegungen zu mitreißender Musik.

NEU! CXWORX™

LES MILLS

Der effektivste Weg Deine Körpermitte zu formen und die richtigen Muskelgruppen zu aktivieren und zu kontrollieren.
Ein hochintensives, 30 minütiges Intervalltraining.

BODYATTACK™

LES MILLS

Ein einfaches, hochintensives Gruppenfitness-Programm zu hinreißender Musik

BODYBALANCE™

LES MILLS

Das Yoga, Tai Chi und Pilates Work-Out, in dem man sich groß, stark, zentriert und ruhig fühlt.

BODYCOMBAT™

LES MILLS

Ein kampfspororientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt, dass Deine Power frei setzt.

BODYPUMP™

LES MILLS

Der schnellste Weg, um fit zu werden und Körperfett zu verbrennen

GRIT™ SERIES

LES MILLS

Die effektivsten 30 Minuten, die Dein Körper je erlebt hat
- ein hochintensives Intervalltraining

RPM™

LES MILLS

Die Fahrt Deines Lebens. Dem Straßenradfahren nachempfunden zu inspirierender, mitreißender Musik

FERIENSCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Kompaktkurse 10x (Montags-Freitags)

1.Hälfte: 30.07.(Mo)-10.08.(Fr)

- Die Kinder müssen eine Mindestgröße von **115 cm** haben!
- Die Kinder sollten ab der 2. Stunde alleine unter die Dusche gehen.
- Ab der 2.Stunde bitte den Kindern nur noch von der Galerie aus zusehen.
- Die begleitenden Erwachsenen bringen bitte Badesandalen für den Schwimmbadbereich mit.

-Wassertemperatur im SB Friedrichsbad: 30°C-

Schwimmen Anfänger1 -Kinder ab 5 Jahren

Über die Wassergewöhnung und Wasserbewältigung sowie das Erlernen der Schwimmtechnik kann das „Seepferdchen-Abzeichen“ erworben werden.

SB Friedrichsbad

832250 **Mo.-Fr.** 10.45-11.30 Uhr 30.07.-10.08. 10x 80,00 E
832251 **Mo.-Fr.** 11.30-12.15 Uhr 30.07.-10.08. 10x 80,00 E
Christian Nieberle

Schwimmen Anfänger2 -Kinder ab 5 Jahren

Der Kurs ist eingerichtet für Kinder, die bereits den Kurs „Anfängerschwimmen 1“ belegt haben, aber noch nicht mit dem „Seepferdchen“ abgeschlossen haben. Die Kinder sollen wassergewöhnt sein (= Tauchen, Gleiten etc.) und mindestens die Beinbewegung erlernt haben.

SB Friedrichsbad

832252 **Mo.-Fr.** 09.15-10.00 Uhr 30.07.-10.08. 10x 80,00 E
832253 **Mo.-Fr.** 10.00-10.45 Uhr 30.07.-10.08. 10x 80,00 E
Christian Nieberle

Schwimmabzeichen „Bronze“

Kinder, die das „Seepferdchen“ erworben haben, können weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des Jugendschwimmabzeichens „Bronze“ anstreben.

SB Friedrichsbad

832254 **Mo.-Fr.** 12.15-13.00 Uhr 30.07.-10.08. 10x 80,00 E
Christian Nieberle

Schwimmabzeichen „Silber bzw. Gold“

Kinder, die „Bronze“ erworben haben, können weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des Jugendschwimmabzeichens „Silber“ / „Gold“ anstreben.

SB Friedrichsbad

832255 **Mo.-Fr.** 13.00-13.45 Uhr 30.07.-10.08. 10x 80,00 E
Christian Nieberle

FERIENSCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Kompaktkurse 10x (Montags-Freitags)

2.Hälfte: 13.08.(Mo)-24.08.(Fr)

- Die Kinder müssen eine Mindestgröße von **115 cm** haben!
- Die Kinder sollten ab der 2. Stunde alleine unter die Dusche gehen.
- Ab der 2.Stunde bitte den Kindern nur noch von der Galerie aus zusehen.
- Die begleitenden Erwachsenen bringen bitte Badesandalen für den Schwimmbadbereich mit.

-Wassertemperatur im SB Friedrichsbad: 30°C-

Schwimmen Anfänger1 -Kinder ab 5 Jahren

Über die Wassergewöhnung und Wasserbewältigung sowie das Erlernen der Schwimmtechnik kann das „Seepferdchen-Abzeichen“ erworben werden.

SB Friedrichsbad

832256 **Mo.-Fr.** 10.45-11.30 Uhr 13.08.-24.08. 10x 80,00 E
832257 **Mo.-Fr.** 11.30-12.15 Uhr 13.08.-24.08. 10x 80,00 E
Christian Nieberle

Schwimmen Anfänger2 -Kinder ab 5 Jahren

Der Kurs ist eingerichtet für Kinder, die bereits den Kurs „Anfängerschwimmen 1“ belegt haben, aber noch nicht mit dem „Seepferdchen“ abgeschlossen haben. Die Kinder sollen wassergewöhnt sein (= Tauchen, Gleiten etc.) und mindestens die Beinbewegung erlernt haben.

SB Friedrichsbad

832258 **Mo.-Fr.** 09.15-10.00 Uhr 13.08.-24.08. 10x 80,00 E
832259 **Mo.-Fr.** 10.00-10.45 Uhr 13.08.-24.08. 10x 80,00 E
Christian Nieberle

Schwimmabzeichen „Bronze“

Kinder, die das „Seepferdchen“ erworben haben, können weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des Jugendschwimmabzeichens „Bronze“ anstreben.

SB Friedrichsbad

832260 **Mo.-Fr.** 12.15-13.00 Uhr 13.08.-24.08. 10x 80,00 E
Christian Nieberle

Schwimmabzeichen „Silber bzw. Gold“

Kinder, die „Bronze“ erworben haben, können weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des Jugendschwimmabzeichens „Silber“ / „Gold“ anstreben.

SB Friedrichsbad

832261 **Mo.-Fr.** 13.00-13.45 Uhr 13.08.-24.08. 10x 80,00 E
Christian Nieberle

Aquafitness *) für Frühaufsteher

Starten Sie fit in Ihre (Arbeits-)Woche

Erleben Sie mit viel Spaß die Kombination von Aquarobic und Aquajogging: Gelenkschonende Gymnastik im Wasser beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem positiv, führt zu einer erhöhten Fettverbrennung und erhöhten Fettverbrennung und Straffung von Muskeln und Bindegewebe.

-Wassertemperatur im SB Friedrichsbad: 30°C-

SB Friedrichsbad

832262 **Montag** 08.15-09.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 21,00 E
Gerhard Schmidt (Dipl. Sportlehrer)*1

Aquafitness *)

Die neue Art der Wassergymnastik

Text siehe oben

-Wassertemperatur im SB Friedrichsbad: 30°C-

SB Friedrichsbad

832263 **Montag** 13.45-14.45 Uhr 06.08.-20.08. 3x 24,00 E

832264 **Montag** 20.00-20.45 Uhr 06.08.-20.08. 3x 21,00 E

832348 **Montag** 21.00-21.45 Uhr 06.08.-20.08. 3x 21,00 E

Gerhard Schmidt (Dipl. Sportlehrer)*1

832265 **Dienstag** 13.45-14.45 Uhr 07.08.-21.08. 3x 24,00 E

832266 **Dienstag** 20.00-20.45 Uhr 07.08.-21.08. 3x 21,00 E

832267 **Dienstag** 21.00-21.45 Uhr 07.08.-21.08. 3x 21,00 E

Gerhard Schmidt (Dipl. Sportlehrer)*1

832268 **Mittwoch** 14.00-14.45 Uhr 08.08.-22.08. 3x 21,00 E

832269 **Mittwoch** 15.00-16.00 Uhr 08.08.-22.08. 3x 24,00 E

832270 **Mittwoch** 20.00-20.45 Uhr 08.08.-22.08. 3x 21,00 E

Gerhard Schmidt (Dipl. Sportlehrer)*1

832271 **Donnerstag** 13.30-14.15 Uhr 09.08.-23.08. 3x 21,00 E

832272 **Donnerstag** 20.30-21.15 Uhr 09.08.-23.08. 3x 21,00 E

Gerhard Schmidt (Dipl. Sportlehrer)*1

832273 **Freitag** 14.00-15.00 Uhr 10.08.-24.08. 3x 24,00 E

832274 **Freitag** 21.00-21.45 Uhr 10.08.-24.08. 3x 21,00 E

Gerhard Schmidt (Dipl. Sportlehrer)*1

832275 **Samstag** 10.45-11.30 Uhr 11.08.-25.08. 3x 21,00 E

832276 **Samstag** 11.30-12.15 Uhr 11.08.-25.08. 3x 21,00 E

Gerhard Schmidt (Dipl. Sportlehrer)*1

Bauch-Beine-Po...oho

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die im „Problemzonenbereich“ (Bauch, Beine, Po) die Muskulatur kräftigen und straffen möchten.

GH Friedrichsbad

832277 **Montag** 18.00-18.45 Uhr 06.08.-20.08. 3x 13,50 E

Angelina Altmann

832278 **Donnerstag** 19.30-20.30 Uhr 09.08.-23.08. 3x 18,00 E

Andrea Sander

Bauch-Beine-Po und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 20% reduziert:

832279 **Donnerstag** 19.30-21.15 Uhr 09.08.-23.08. 3x 31,00 E

Andrea Sander (BBPo 19.30-20.30 h)

Gerhard Schmidt (Aquafitness 20.30-21.15 h)

Bauch-Express

Das Turbotraining für einen schönen, straffen Bauch!

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm konzentrieren wir uns auf das Training der geraden, schrägen, queren und inneren, tieferliegenden Bauchmuskulatur.

GH Friedrichsbad

832280 **Montag** 20.00-20.30 Uhr 06.08.-20.08. 3x 9,00 E

Angelina Altmann

832281 **Donnerstag** 20.30-21.00 Uhr 09.08.-23.08. 3x 9,00 E

Andrea Sander/ Sebastian Wünsche

Bauch-Express und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 15% reduziert:

832282 **Montag** 20.00-21.45 Uhr 06.08.-20.08. 3x 25,50 E

A. Altmann (Express 20-20.30 h)

G. Schmidt (Aqua 21-21.45 h)

Working Woman

Die Powerkombination

Sie haben Problemzonen? Wir haben die Lösung: Ganzkörpertraining als Kombination aus Bauch-Beine-Po (= Problemzongymnastik), Body-Burn (= Programm zum Fettabbau), u.a. in Verbindung mit einfachem Stepaerobic-Basic-Training. Das Ergebnis: Erhöhte Fettverbrennung bei gleichzeitiger Muskel- und Gewebsstraffung.

GH Friedrichsbad

832283 **Montag** 18.00-18.45 Uhr 06.08.-20.08. 3x 13,50 E

Angelina Altmann

832284 **Donnerstag** 19.30-20.30 Uhr 09.08.-23.08. 3x 18,00 E

Andrea Sander

Working Woman und Aquafitness

s. Text oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 20% reduziert:

832285 **Donnerstag** 19.30-21.15 Uhr 09.08.-23.08. 3x 31,00 E

Andrea Sander (WWoman 19.30-20.30 h)

Gerhard Schmidt (Aquafitness 20.30-21.15 h)

Bodyfitness

Das intensive Kraftausdauertraining zur Stärkung, Straffung und Formung der Muskulatur.

Erleben Sie mit viel Spaß intensive Bauch- und Rückengymnastik auf der Matte mit anschließendem Workout an ausgesuchten Fitnessgeräten. Abschließendes Dehnen aller zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen.

FR Friedrichsbad

832286 **Dienstag** 18.00-19.00 Uhr 07.08.-21.08. 3x 18,00 E

Gerhard Schmidt

832287 **Freitag** 18.00-19.00 Uhr 10.08.-24.08. 3x 18,00 E

Gerhard Schmidt

CX WORX®

Der effektivste Weg, Deine Körpermitte zu formen und zu kontrollieren.

Warum CX WORKS®:

- Stärkt Deine Körpermitte in nur 30 Minuten
- Du lernst, die richtigen Muskelgruppen zu aktivieren, um optimale Kontrolle in Deiner Körpermitte zu erzielen

CX WORKS® bietet wichtige Grundlagen, damit Dein Körper stärker wird und gleichzeitig Deine Taille in Form kommt: Eine starke Körpermitte ist wichtig für alle körperlichen Aktivitäten.

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, wie Crunches und Hovers, bilden neben Übungen für Hüfte, Po und den unteren Rücken die Grundlage des Workouts.

GH Friedrichsbad

832288 **Mittwoch** 19.00-19.30 Uhr 08.08.-22.08. 3x 9,00 E
Tina Placzek

CXWORX® und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 15% reduziert:

832289 **Mittwoch** 19.00-20.45 Uhr 08.08.-22.08. 3x 25,50 E
Tina Placzek (CXWORX™ 19.00-19.30 h)
Gerhard Schmidt (Aquafitness 20-20.45 h)

BODYATTACK®

Der Stresskiller

Ein einfaches, hochintensives Gruppenfitness-Programm!

Warum BODYATTACK™

- BODYATTACK™ steigert die cardio-vasculäre Fitness
- Verbrennt Fett, formt Beine, Hüften und Po
- Optimiert die Figur
- Man gewinnt Beinkraft und muskuläre Ausdauer, aber keine Masse
- Man kann in einer Stunde bis zu 800 Kalorien verbrennen
- Steigert die physische Belastungsgrenze in kurzer Zeit

GH Friedrichsbad

832290 **Montag** 19.00-20.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 18,00 E
Angelina Altmann

832291 **Dienstag** 18.45-19.45 Uhr 07.08.-21.08. 3x 18,00 E
Lena Börsting/ Angelina Altmann

BODYATTACK® und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 20% reduziert:

832292 **Montag** 19.00-20.45 Uhr 06.08.-20.08. 3x 31,00 E
Angelina Altmann (BODYATTACK™ 19-20 h)
Gerhard Schmidt (Aquafitness 20-20.45 h)

832293 **Dienstag** 18.45-20.45 Uhr 07.08.-21.08. 3x 31,00 E
L. Börsting /A. Altmann (BODYATTACK™ 18.45-19.45 h)
Gerhard Schmidt (Aquafitness 20-20.45 h)

BODYATTACK® und Bauch-Express

Text siehe Seite 11

Danach viel Spaß beim Turbotraining für einen schönen, straffen Bauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 15% reduziert:

832294 **Montag** 19.00-20.30 Uhr 06.08.-20.08. 3x 23,00 E

Angelina Altmann

(BODYATTACK® 19-20 h/ Bauch-Express 20-20.30 h)

Öffentlichkeitsschwimmen Im SGZ Friedrichsbad (30°C)

Mo.	07.00-08.00 Uhr
Di.	07.00-09.00 Uhr
Mi.	07.00-09.00 Uhr
Do.	07.00-09.00 Uhr 15.00-18.00 Uhr
Fr.	07.00-09.00 Uhr
Sa.	07.00-10.00 Uhr

BODYBALANCE®

Ist das Yoga, Tai Chi und Pilates Work-Out, in dem man sich groß, stark, zentriert und ruhig fühlt.

Warum BODYBALANCE™

- Verbessert Gelenkflexibilität und den persönlichen Bewegungsradius
- Erhöht die Grundkraft
- Verbessert die cardio-vaskulären Funktionen
- Verbrennt Kalorien
- Reduziert den Stresslevel

BODYBALANCE™ ist die persönliche Auszeit vom Stress und den Strapazen des täglichen Lebens – ein Bewegungsangebot, welches das körperliche und geistige Wohlbefinden verstärkt

GH Friedrichsbad

832295 **Montag** 19.00-20.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 18,00 E
Andrea Sander

832296 **Donnerstag** 18.30-19.30 Uhr 09.08.-23.08. 3x 18,00 E
Andrea Sander

BODYBALANCE® und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 20% reduziert:

832297 **Montag** 19.00-20.45 Uhr 06.08.-20.08. 3x 31,00 E
Andrea Sander (BODYBALANCE 19-20 h)

Gerhard Schmidt (Aquafitness 20-20.45 h)

BODYBALANCE® und Bauch-Express

Text siehe oben

Danach viel Spaß beim Turbotraining für einen schönen, straffen Bauch.

GH Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 15% reduziert:

832298 **Montag** 19.00-20.30 Uhr 06.08.-20.08. 3x 23,00 E
Andrea Sander (BODYBALANCE 19-20 h)

Angelina Altmann (Bauch-Express 20-20.30 h)

BODYCOMBAT®

Ein kampfsportorientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt

Warum BODYCOMBAT®:

- Verbessert die Herz- und Lungenfunktion und senkt das Risiko von Herzerkrankungen
- Trainiert und formt die Hauptmuskelgruppen des Körpers
- Verbrennt Kalorien und sorgt für einen schlanken Körper
- Verbessert Koordination und Mobilität
- Erhöht die Knochendichte
- Stabilisiert und verbessert die Körperhaltung
- Gibt mehr Selbstvertrauen

GH Friedrichsbad

832299 **Dienstag** 18.45-19.45 Uhr 07.08.-21.08. 3x 18,00 E
Sebastian Wünsche/ Lena Börsting

832300 **Mittwoch** 18.00-19.00 Uhr 08.08.-22.08. 3x 18,00 E
Tina Placzek

BODYCOMBAT® und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 20% reduziert:

832301 **Dienstag** 18.45-20.45 Uhr 07.08.-21.08. 3x 31,00 E
S. Wünsche/ L. Börsting (BODYCOMBAT® 18.45-19.45 h)

Gerhard Schmidt (Aquafitness 20-20.45 h)

BODYPUMP®

Der schnellste Weg, um fit zu werden und Körperfett zu verbrennen

Warum BODYPUMP™

- Verbrennt bis zu 600 Kalorien während einer Stunde
- Verbessert und formt die Muskulatur
- Verbessert die Knochendichte und ist so eine hervorragende Vorbeugung vor Osteoporose
- Bringt ständig neue Erfolgserlebnisse

GH Friedrichsbad

832302 **Montag** 17.00-18.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 18,00 E
Gerhard Schmidt

832303 **Dienstag** 19.45-20.45 Uhr 07.08.-21.08. 3x 18,00 E
Sebastian Wünsche/ Benjamin Schmalenberg

832304 **Mittwoch** 18.00-19.00 Uhr 08.08.-22.08. 3x 18,00 E
Gerhard Schmidt

832305 **Donnerstag** 18.45-19.40 Uhr 09.08.-23.08. 3x 18,00 E
Benjamin Schmalenberg

832306 **Freitag** 10.00-11.00 Uhr 10.08.-24.08. 3x 18,00 E
Gerhard Schmidt

832307 **Freitag** 19.00-20.00 Uhr 10.08.-24.08. 3x 18,00 E
Gerhard Schmidt

BODYPUMP® und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 20% reduziert:

832308 **Dienstag** 19.45-21.45 Uhr 07.08.-21.08. 3x 31,00 E
S. Wünsche/ B. Schmalenberg (PUMP 19.45-20.45 h)

Gerhard Schmidt (Aqua 21-21.45 h)

BODYPUMP® und RPM® = Indoor-Biking

Das ultimative Fettabbauprogramm:

Figurbetontes Ganzkörper-Workout und motivierendes Fahrrad-Gruppen-Training. Machen Sie mit bei unserem Trainingsprogramm, der Kombination von BODYPUMP™ (60 Min.) und RPM™ / Indoor-Biking (45 Min.)

GH und SP Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 20% reduziert:

832309	Mittwoch	18.00-19.50 Uhr	08.08.-22.08.	3x	29,00 E
	Gerhard Schmidt				
	(BODYPUMP® 18-19 h/RPM 19.05-19.50 h)				
832310	Donnerstag	18.45-20.30	09.08.-23.08.	3x	29,00 E
	Benjamin Schmalenberg(BODYPUMP® 18.45-19.40)				
	Sebastian Wünsche (RPM 19.45-20.30 h)				
832311	Freitag	19.00-20.50 Uhr	10.08.-24.08.	3x	29,00 E
	Gerhard Schmidt				
	(BODYPUMP® 19-20 h/RPM 20.05-20.50 h)				

BODYPUMP® und Sauna

Text Seite 15

Anschließende Entspannung und Erholung in der Sauna.

GH und SA Friedrichsbad

832312	Freitag	19.00-21.00 Uhr	10.08.-24.08.	3x	24,00 E
	Gerhard Schmidt				
	(PUMP 19-20 h/ freie Sauna o. Anleitung 20-21 h)				

LES MILLS GRIT® SERIES

GRIT® SERIES

Die effektivsten 30 Minuten, die Dein Körper je erlebt hat - ein hochintensives Intervall-Training = HIT- Workout

Warum GRIT™SERIES

- Zwei einzigartige Programme für enorme Fitness-Resultate in kurzer Zeit
- Ein forderndes Workout: Cardio- oder Kraftübungen
- 30 Minuten pure Herausforderung mit klarem Übungsablauf
- Motivierendes Training zu energiegeladener Musik
- Professionelle, lizenzierte Trainer coachen Dich direkt

GRIT® Strength

Für Kraftaufbau und definierte Muskulatur

1. Ein Workout mit Langhantel, Einzelgewichten und einem Step
2. Spricht alle Hauptmuskelgruppen an und macht sie stark und definiert
3. Bringt den Kreislauf auf Touren und regt die Fettverbrennung an- noch Stunden nach dem Workout
4. Stimuliert die Ausschüttung körpereigener Wachstumshormone, die langfristig zusätzliches Fett verbrennen und die Muskeln definieren

GH Friedrichsbad

832313	Donnerstag	18.15-18.45 Uhr	09.08.-23.08.	3x	9,00 E
	Benjamin Schmalenberg				

GRIT® Strength BODYPUMP®

Text siehe Seite17

30 Minuten GRIT™ Strength ist Ihnen nicht genug? Sie wollen mehr...? Dann machen Sie mit bei unserem Trainingsprogramm, der Kombination von GRIT™ Strength (30 Min.) und BODYPUMP™ (60 Min.)

GH Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 15% reduziert:

832314	Donnerstag	18.15-19.40 Uhr	09.08.-23.08.	3x	23,00 E
	Benjamin Schmalenberg				
	(GRIT™ Strength 18.15 h-19.40 h/Pump 18.45-19.40 h)				

GRIT® Cardio

Verbrennt Fett und verbessert die athletische Fitness

1. Funktioniert ganz ohne Equipment und nutzt das Eigengewicht des Körpers für ein explosives Herz-Kreislauf-Training
2. Profitiert von der doppelten Menge Fettverbrennung während des Workouts und noch Stunden danach
3. Herz-Kreislauftraining führt nachweislich zu schnellen Resultaten

GH Friedrichsbad

832315	Donnerstag	17.45-18.15 Uhr	09.08.-23.08.	3x	9,00 E
	Benjamin Schmalenberg				

RPM® / INDOOR-BIKING=SPINNING

Die Fahrt Deines Lebens

Warum RPM™ / INDOOR-BIKING:

- **Steigert die cardio-vaskuläre Fitness**
- **Verbrennt Fett, formt Beine, Hüften, Po**
- **Man gewinnt muskuläre Ausdauer und Kraft, aber keine Masse**
- **Verbrennt bis zu 800 Kalorien bei einer Stunde**
- **Der Körper setzt Endorphine frei**
- **Schnelle Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit durch effektives Intervalltraining**

SP Friedrichsbad

832316	Montag	19.05-19.50 Uhr	06.08.-20.08.	3x	18,00 E
	Gerhard Schmidt				
832317	Dienstag	19.00-19.45 Uhr	07.08.-21.08.	3x	18,00 E
	Gerhard Schmidt				
832318	Mittwoch	19.05-19.50 Uhr	08.08.-22.08.	3x	18,00 E
	Gerhard Schmidt				
832319	Donnerstag	19.45-20.30 Uhr	09.08.-23.08.	3x	18,00 E
	Sebastian Wünsche/Benjamin Schmalenberg				
832320	Freitag	20.05-20.50 Uhr	10.08.-24.08.	3x	18,00 E
	Gerhard Schmidt				

RPM® / INDOOR-BIKING und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

SP und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 20% reduziert:

832321	Montag	19.05-20.45 Uhr	06.08.-20.08.	3x	31,00 E
	Gerhard Schmidt (RPM™ 19.05-19.50 / Aqua 20-20.45 h)				
832322	Dienstag	19.00-20.45 Uhr	07.08.-21.08.	3x	
	Gerhard Schmidt (RPM™ 19.00-19.45 / Aqua 20-20.45 h)				
832323	Mittwoch	19.05-20.45 Uhr	08.08.-22.08.	3x	31,00 E
	Gerhard Schmidt (RPM™ 19.05-19.50 / Aqua 20-20.45 h)				
832324	Donnerstag	19.45-21.15 Uhr	09.08.-23.08.	3x	31,00 E
	Sebastian Wünsche (RPM™ 19.45-20.30 h) Gerhard Schmidt (Aqua 21-21.45 h)				
832325	Freitag	20.05-21.45 Uhr	10.08.-24.08.	3x	31,00 E
	Gerhard Schmidt (RPM™ 20.05-20.50 / Aqua 21-20.45 h)				

RPM® / INDOOR-BIKING und Bauch-Express

Text siehe Seite 19

Danach viel Spaß beim Turbostraining für einen schönen, straffen Bauch.

SP und GH Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 15% reduziert:

832326	Montag	19.05-20.30 Uhr	06.08.-20.08.	3x	23,00 E
	Gerhard Schmidt (RPM™ INDOOR 19.05-19.50 h) Angelina Altmann (Bauch-Express 20 -20.30 h)				
832327	Donnerstag	19.45-21.00 Uhr	09.08.-23.08.	3x	23,00 E
	Sebastian Wünsche (RPM™ 19.45-20.30 h) S. Wünsche/A. Sander (Bauch-Express 20.30 -21 h)				

RPM® / Indoor-Biking und Sauna

Text siehe Seite 19

Anschließende Entspannung und Erholung in der Sauna.

SP und SA Friedrichsbad

832328	Dienstag	19.00-21.00 Uhr	07.08.-21.08.	3x	24,00 E
	Gerhard Schmidt (RPM® 19-19.45 h/ freie Sauna o. Anleitung 19.45-21 h)				

RPM® = Indoor-Biking und BODYPUMP®

Das ultimative Fettabbauprogramm:

Figurbetontes Ganzkörper-Workout und motivierendes Fahrrad-Gruppen-Training. Machen Sie mit bei unserem Trainingsprogramm, der Kombination von BODYPUMP™ (60 Min.) und RPM™ / Indoor-Biking (45 Min.)

SP und GH Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 20% reduziert:

832329	Dienstag	19.00-20.45 Uhr	07.08.-21.08.	3x	29,00 E
	Gerhard Schmidt (RPM® 19-19.45 h) S. Wünsche/B. Schmalenberg (BODYPUMP® 19.45-20.45 h)				

Pilates

Bei diesem sanften Bewegungsangebot geht es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und die Geschmeidigkeit von Bewegungen. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt.

Der Schwerpunkt liegt auf der Körperkontrolle, die der Garant für mehr Körperbalance und Beweglichkeit ist.

GH Friedrichsbad

832330	Montag	20.00-21.00 Uhr	06.08.-20.08.	3x	18,00 E
	Andrea Sander				
832331	Mittwoch	18.00-19.00 Uhr	08.08.-22.08.	3x	18,00 E
	Wessy Ningelgen				

Pilates und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 20% reduziert:

832332	Montag	20.00-21.45 Uhr	06.08.-20.08.	3x	31,00 E
	Andrea Sander (Pilates 20-21 h) Gerhard Schmidt (Aqua 21-21.45 h)				

Öffentlichkeitsschwimmen Im SGZ Friedrichsbad (30°C)

Mo.	07.00-08.00 Uhr
Di.	07.00-09.00 Uhr
Mi.	07.00-09.00 Uhr
Do.	07.00-09.00 Uhr 15.00-18.00 Uhr
Fr.	07.00-09.00 Uhr
Sa.	07.00-10.00 Uhr

Präventives Rückentraining *)

Trainieren Sie für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken. Werden Sie vorbeugend aktiv.

Hauptziele des Kurses:

- **Bewegungs- und Kräftigungsprogramm zum gezielten Aufbau der Rumpfmuskulatur.**
- **Harmonisches Gleichgewicht aller haltungsrelevanten Muskelgruppen.**

GH Friedrichsbad					
832333	Montag	11.00-12.00 Uhr	06.08.-20.08.	3x	18,00 E
Gerhard Schmidt (Dipl. Sportlehrer) *)1					
832334	Montag	18.00-19.00 Uhr	06.08.-20.08.	3x	18,00 E
Gerhard Schmidt (Dipl. Sportlehrer) *)1					

FR Friedrichsbad					
832335	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	07.08.-21.08.	3x	18,00 E
Gerhard Schmidt (Dipl. Sportlehrer) *)1					
832336	Freitag	18.00-19.00 Uhr	10.08.-24.08.	3x	18,00 E
Gerhard Schmidt (Dipl. Sportlehrer) *)1					

Präventives Rückentraining und Sauna

Text siehe oben

Anschließende Entspannung und Erholung in der Sauna.

FR und SA Friedrichsbad					
832337	Dienstag	18.00-20.30 Uhr	07.08.-21.08.	3x	24,00 E
Gerhard Schmidt (Präv.Rücken 18-19 h/ freie Sauna o. Anleitung 19-20.30 h)					
832338	Freitag	18.00-20.30 Uhr	10.08.-24.08.	3x	24,00 E
Gerhard Schmidt (Präv.Rücken 18-19 h/ freie Sauna o. Anleitung 19-20.30 h)					

Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäule wird Tag für Tag belastet, aber nicht immer schonend für den Rücken. Die Reaktionen unseres Körpers auf Bewegungsmangel und Fehlbeanspruchung der Wirbelsäule sind allgemein bekannt: Hexenschuss, Ischias, Nacken- und Kreuzschmerzen. Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich rückengerecht zu verhalten. Systematische Haltungs- und Verhaltensschulung kann Körperhaltungen und Bewegungsabläufe verbessern.

GH Friedrichsbad					
832339	Montag	11.00-12.00 Uhr	06.08.-20.08.	3x	18,00 E
Gerhard Schmidt					
832340	Montag	18.00-19.00 Uhr	06.08.-20.08.	3x	18,00 E
Gerhard Schmidt					

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung im Wasser

Text siehe oben

Anschließend Entspannung im 30° C warmen Wasser.

GH und SB Friedrichsbad					
832341	Montag	11.00-12.30 Uhr	06.08.-20.08.	3x	24,00 E
Gerhard Schmidt					

Ashtanga Yoga für Einsteiger

Hier lernst Du die ersten Positionen aus den 41 Positionen der ersten Ashtangayogaserie kennen. Schritt für Schritt bekommst Du hier die Möglichkeit, Dich mit der Yoga-Atmung auseinanderzusetzen, die Blickrichtung während der Yogapraxis zu fokussieren und Deine Konzentration zu schulen. Du kannst in diesem Kurs Deine Beweglichkeit verbessern und Deine Fehlhaltungen korrigieren. Ashtanga Yoga ist ein dynamisches Yoga, bei dem Schwitzen erwünscht ist.

GH Friedrichsbad					
832342	Dienstag	17.15-18.15 Uhr	07.08.-21.08.	3x	21,00 E
Semra Soyly (Ashtanga-Yogawerkstatt Köln, Yoga Alliance der EU)					

Ashtanga Yoga für Senioren

„Jeder Mensch kann Yoga üben, auch im fortgeschrittenen Alter und mit körperlichen Einschränkungen.

Die Yogaübungen werden individuell auf die Möglichkeiten des Teilnehmers angepasst. Schon nach ein paar Unterrichtsstunden wirst die wohltuende Kraft und Flexibilität an deinem eigenen Körper bemerken.

Außerdem arbeiten wir gezielt mit unserem Atem, denn die Atemtherapie hilft uns, auch im hohen Alter selbstständig zu atmen und mit Yoga uns auch noch mit 90 Jahren die Schuhe selbst zuzubinden. Lasst uns gemeinsam in einer Gruppe diesen Weg zu uns Selbst gehen, um so lange wie möglich selbstbestimmt zu leben“.

GH Friedrichsbad					
832343	Dienstag	16.15-17.15 Uhr	07.08.-21.08.	3x	21,00 E
Semra Soyly (Ashtanga-Yogawerkstatt Köln, Yoga Alliance der EU)					

Yoga-Fitness

Die Wirkung von Yoga auf Körper und Geist lässt immer mehr Menschen sich für Yoga begeistern. Im Fitness-Yoga stehen die Yoga-Übungen, die Asanas, im Mittelpunkt. Der Körper wird gekräftigt und mobilisiert. Yoga-Fitness sorgt für mehr Kraft, Energie und Ruhe im Alltag.

GH Friedrichsbad					
832344	Mittwoch	17.00-18.00 Uhr	08.08.-22.08.	3x	18,00 E
Wessy Ningelgen					

ZUMBA® FITNESS – Tanzen für Deine Fitness

GH Friedrichsbad					
832345	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	08.08.-22.08.	3x	18,00 E
Olga Solomonova					
832346	Freitag	10.00-11.00 Uhr	10.08.-24.08.	3x	18,00 E
Sima Vagaie					
832347	Freitag	17.00-18.00 Uhr	10.08.-24.08.	3x	18,00 E
Olga Solomonova					

