

GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

Rückenfit Durch spezielles Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungstraining für Rücken und Bauch wird eine Verbesserung der Körperhaltung und Rumpfstabilität erzeugt.

Faszien & Mobilisation Durch gezieltes Ausrollen mit der Blackroll für mehr Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur sorgen, sowie Durchblutung und Stoffwechsel verbessern.

Stretch & Relax Dieser Kurs verbessert die Beweglichkeit und beugt muskulären Dysbalancen vor. Spezielle Übungen dienen zur Entspannung und Steigerung der Beweglichkeit deiner Muskulatur.

Hatha Yoga Durch Hatha Yoga bringst du Körper und Geist in Einklang. Der Kurs besteht aus körperlichen Übungsabfolgen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) und Meditation.

Body-Balance-Pilates® Das Training für jeden, der sich durch gesunde Bewegung wohlfühlen möchte! Bei diesem ganzheitlichen Körpertraining werden fließende Bewegungen, die Konzentration auf das Körperzentrum und die Atmung in Einklang gebracht.

SPECIAL TRAINING

Jumping Ein Kurs für Jeden, der mit viel Spaß, Rhythmus und Musik die Kalorien zum Schmelzen bringen möchte. Dazu werden alle Körperpartien effektiv trainiert.

Jumping-Stabilisation Perfekte Mischung aus Trampolin und Stabilitätsübungen mit dem eigenen Körper.

Hindernistraining Eine Kurseinheit, wie man sie noch nicht erlebt hat. Ob als Vorbereitung für einen Hindernislauf oder einfach als intensive Ergänzung zum eigenen Training, immer eine besondere Trainingseinheit (Einheit kann bis zu 180 Minuten dauern)

Cross Cage Das Zirkeltraining ist eine effektive Methode zur Schulung der Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Dieser Kurs ist ideal für alle, die rundum fit werden und dabei auch noch ein paar Fettpfunde verlieren möchten.

Power Stunde Verbinde Kraft mit Ausdauer in einer gelungenen Kombination. Trainiere in einem Powerzirkel deine Muskulatur und mit Boxelementen deine Ausdauer!

KIDS

Kids-Yoga 5-9 Jahre / 9-12 Jahre Asanas, Achtsamkeitsübungen, Entspannungseinheiten- und Geschichten.



Gesundheit unter einem Dach
Physiotherapie, Rehabilitationssport,
Ernährungskonzept, Gesundheitstraining,
Präventionssport, Kurse, Fitness,
Beauty Spa/Kosmetik, BGF/BGM
(betriebliche Gesundheitsförderung),
Kids in Motion



BOBBELS
Sport & Freizeit
im Gesundheitszentrum Schwalmatal



Sommer
KURSPLAN
Schwalmatal
ab 1. April 2018

Bobbel's GmbH Sport und Freizeit
Vogelsrather Weg 1-5 · 41366 Schwalmatal
Telefon: 02163 . 31354

E-Mail: info@bobbels.de
Internet: www.bobbels.de

Öffnungszeiten

Mo., Mi., Fr. 9.00 – 22.00 Uhr
Di., Do. 8.30 – 22.00 Uhr
Sa., So. 11.00 – 17.00 Uhr
Feiertags nach Aushang

design dt2-com.de Bild: adobestock.com

Fühl Dich besser!

AUSDAUER

Indoor Cycling Hier fährt einem niemand davon. Dieses Programm ist nicht nur für Profibiker, sondern für jeden, der seine Ausdauer bei einem herzfrequenzorientierten Training steigern und dabei richtig viel Spaß haben möchte. Ausdauer und Fettverbrennung stehen an erster Stelle. Indoor Cycling ist ein abwechslungsreiches und effektives, aber vor allem auch gelenkschonendes Training.

Cardio Party Dieser Kurs umfasst ein herzfrequenzgesteuertes und kontrolliertes Training an unseren Cardio-Geräten. Trainiere mit unserem Polar-Equipment effektiv und zielorientiert deine Ausdauer.

Special Step Lass dich von einfachen Schritten bis hin zu komplexen Choreographien und Musik mitreißen und sichere dir so ein schweißtreibendes Workout, das die Koordination und Ausdauer fordert.

ZUMBA®-Salsation Bei ZUMBA®-Salsation verbinden sich mitreißende Rhythmen und einfach zu erlernende Choreographien zu einem Workout für den ganzen Körper, das sich wie eine rauschende Feier anfühlt. Frei nach dem Motto „jeder kann tanzen“ richtet sich der Kurs an alle, die Spaß an Bewegung und Musik haben.

KRÄFTIGUNG

BOP & MORE Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining – optional mit Kleingeräten – mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

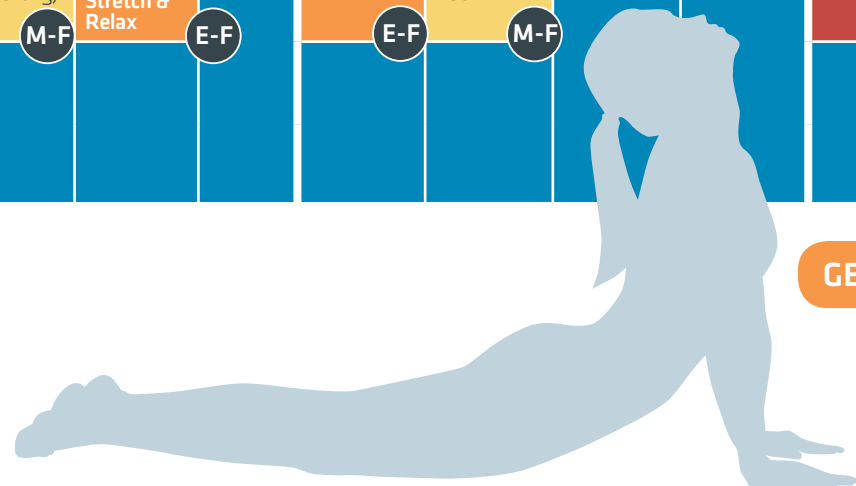
Bodystyling Ein abwechslungsreiches Ganzkörperfigurtraining, das durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Tubes sehr fordernd wird und schnellen Erfolg bringt.

Bauch Pur Der Weg zum Waschbrettbauch! 30 Minuten intensives, ausgewogenes Bauchtraining unter Anleitung unserer Instructoren. Für jeden machbar, denn der Weg ist das Ziel. Diese Bauchübungen sind der Weg zu straffer Bauchmuskulatur. Bitte erscheine zu diesem Kurs aufgewärmt.

Core Training In diesem Training dreht sich alles um die Stabilität. Dieses Workout ist für Alt und Jung sowie jedes Fitness Level geeignet.

Bauch & Stretch Bauchmuskulaturtraining und Dehngymnastik, optimal nach einer anstrengenden Trainingseinheit.

	MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG	
VORMITTAG	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Fläche	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Fläche	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Fläche	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Fläche	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Fläche	Raum 1	
		9.15 / 60' BOP & MORE E-F		9.15 / 60' Cardio Party E-F		9.30 / 75' Yoga E-F	9.15 / 60' Core-Training E-F		9.30 / 60' JUMPING Stabilisation E-F				9.15 / 60' Rückenfit E-F							9.15 / 60' Cardio Party E-F	Hindernistraining 1x monatlich (nach Aushang) E-F	
NACHMITTAG / ABEND							17.00 / 60' Kinder Yoga 9-12 Jahre									17.00 / 60' Kinder Yoga 5-9 Jahre						14.30 / 60' Wochenend SPECIAL (nach Aushang)
	18.00 / 60' JUMPING E-F				18.00 / 60' JUMPING E-F	18.00 / 60' Body-Balance-Pilates® E-F		18.00 / 60' Cross-Cage M-F	18.00 / 60' ZUMBA E-F	18.00 / 60' Faszien & Mobilisation E-F						18.00 / 60' Cross-Cage E-F					15.30 / 60' Wochenend SPECIAL (nach Aushang)	
		19.00 / 60' Special Step 1x monatlich (nach Aushang) M-F	19.00 / 30' Bauch pur E-F		19.00 / 60' Rückenfit E-F	19.15 / 60' Indoor Cycling on Tour M-F			19.00 / 60' JUMPING E-F	19.30 / 60' Indoor Cycling Basic E	19.30 / 90' Yoga E-F		19.00 / 60' Body-styling E-F	19.15 / 60' Indoor Cycling M-F					19.00 / 30' Core-Training E-F			
	20.00 / 60' Powerstunde M-F		19.30 / 30' Stretch & Relax E-F												20.15 / 30' Bauch & Stretch E-F							



GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

AUSDAUER

SPECIAL TRAINING

KIDS

KRÄFTIGUNG

Schwierigkeitsstufen

- E Einsteiger
- M Mittelstufe
- F Fortgeschritten

Alle Kurse mit Anmeldung! (Empfang / Telefonisch / App)
Änderungen vorbehalten. Gültig bis zum Erscheinen eines neuen Kursplanes.