

## PUMP

...ist ein intensives Training mit Langhanteln. Das Intervalltraining beansprucht den gesamten Körper und in nur kurzer Zeit verbrennst du nicht nur ordentlich Kalorien, sondern straffst langfristig deinen Körper! Hier ist Schwitzen garantiert, aber auch Spaß und Motivation, deine Ziele schneller zu erreichen!

## BAUCKILLER TABATA

...der kurze und knackige Weg zu deinem flachen Bauch! 10 Minuten Intervalltraining im Anschluss an dein Training mit einfachen und effektiven Bauchübungen unterstützen den Weg zum straffen Bauch.

## VINYASA YOGA

...ist einer von vielen Yoga-Stilen, bei welchem Atmung und Bewegung verbunden wird. Er ist kraftvoll und dynamisch, trotzdem kommt deine Entspannung nicht zu kurz. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang, wodurch Stress abfällt und deine Gedanken ruhiger werden.  
NAMASTÉ

## BAUCH-BEINE-PO

...ist ein dynamisches Muskeltraining am TRX Suspension-Trainer. Bauch, Beine und Po werden intensiv gekräftigt und gestrafft. Auch andere Muskelgruppen, vor allem der Rücken, werden hier gestärkt.

## ZUMBA



...verbindet Elemente aus verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen mit Fittesselementen. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa und Merengue zur passenden Musik ist eine perfekte Kombination zur Steigerung deiner Fitness. Alle Schritte und Bewegungen sind für jeden einfach zu erlernen

## FUNCTIONAL WORKOUT

TRX

Hier lernen die Muskeln wieder miteinander zu arbeiten. Ziel ist es, komplexe Bewegungsmuster wieder zu schulen und die Verbesserung von Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. In einem intensiven Zirkeltraining aktivieren wir den gesamten Körper und erreichen damit einen höheren Energieverbrauch in kürzerer Zeit.

## PILATES

Beim Pilates liegt der Kern in der Körpermitte. Diese gilt es durch spezielle Übungen zu stärken. Neben dem Training der Körpermitte und der tieferliegenden Muskeln werden außerdem die Beckenbodenmuskulatur und eine aufrechte Haltung trainiert. Die gesamte Konzentration wird auf die richtige Atmung und Bewegung gelegt.

## REHASPORT

Bewegungstraining in Kleingruppen bei: Rückenbeschwerden (HWS-LWS Syndrom, Bandscheibenvorfall, Bandscheibenvorwölbung) oder Arthrose, Osteoporose, Muskeldysbalance sowie Adipositas. Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von der Krankenkasse bezahlt wird. Infos zur Übernahme durch ihre Kasse erhalten sie bei unseren Übungsleitern.

## INDOOR CYCLING

In diesem Kurs powern wir uns auf dem Spinningbike gemeinsam aus. Der Wechsel zwischen verschiedenen Fahrtechniken trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern verbrennt nebenbei noch jede Menge Kalorien und strafft die Beinmuskulatur.

## STRONG NATION®

ist ein hochintensives Workout, bei dem ausschließlich mit dem Eigengewicht trainiert wird. Es wechseln sich dabei schnelle Tempointervalle mit Übungen zum Muskelaufbau ab, die dich zu deinen Zielen bringen.

GESUNDHEITZENTRUM  
BUGGINGEN

# KURS PLAN 2024

EINFACH FIT WERDEN!

# KURSPLAN

02/2024

## EINFACH FIT WERDEN!

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SONNTAG**

9:15–10:00  
PILATES

9:15–10:00  
PUMP  
Langhantel-Workout

09:15–10:00 **TRX**  
Bauch-Beine-Po  
TRX® Suspensionstrainer

10:15–11:00  
PUMP  
Langhantel-Workout

10:15–10:30  
Bauchkiller Tabata  
Intensives Bauchtraining

11:00–11:15  
Bauchkiller Tabata  
Intensives Bauchtraining

17:45–18:15 **TRX**  
Bauch-Beine-Po  
TRX® Suspensionstrainer

16:00–16:45  
Rehasport\*  
Nur mit Verordnung Ihres Arztes.

17:00–17:45  
Rehasport\*  
Nur mit Verordnung Ihres Arztes.

18:00–18:45  
STRONG Nation®  
Bodyweight Intervalltraining

18:15–19:00  
ZUMBA® 

18:15–19:00  
PUMP  
Langhantel-Workout

18:15–18:45 **TRX**  
Bauch-Beine-Po  
TRX® Suspensionstrainer

18:15–19:00  
PUMP  
Langhantel-Workout

18:45–19:00  
Bauchkiller Tabata  
Intensives Bauchtraining

19:00–19:10  
Bauchkiller Tabata  
Intensives Bauchtraining

19:15–20:00  
INDOOR CYCLING

18:45–19:00  
Bauchkiller Tabata  
auf der Sportfläche

19:15–20:00  
PILATES

19:15–20:00  
VINYASA YOGA

19:15–19:30  
Bauchkiller Tabata  
auf der Sportfläche

19:15–20:00  
FUNCTIONAL WORKOUT  
Muskeltraining

\*Nur mit Verordnung Ihres Arztes

### KONTAKT

Telefon: 07631 4300  
info@gesundheitszentrum-buggingen.de

### ÖFFNUNGSZEITEN

MO–FR: 09–22 Uhr  
SA–SO: 10–18 Uhr  
Feiertage: 10–18 Uhr

**WWW.GESUNDHEITSZENTRUM-  
BUGGINGEN.DE**

**GESUNDHEITSZENTRUM  
BUGGINGEN**

Werkstr. 6 (im Kali)  
79426 Buggingen