

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
 9:00 - 9:25 Faszien Training Kathi 1	 8:15 - 9:00 REHA Sport Jasmin 1	 8:30 - 9:25 bodyART Kathi 1	 8:15 - 9:00 REHA Sport Felix/Isabel 1	 7:45 - 8:25 Early Bird Janine 2	
 9:30 - 10:25 bodyART Kathi 1	 9:30 - 10:25 Vitalis 50+ Angela/Carola 1	 9:30 - 10:25 Rücken Fit Angela 1	 9:30 - 10:25 Pilates Angela 2	 8:30 - 9:15 REHA Sport Réka 1	 10:00 - 10:25 Bauch Fit Team 1
10:30 - 11:15 REHA Sport Angela 2	9:15 - 10:00 REHA Sport Felix 2	10:30 - 11:25 Stretching Veronika 2	9:45 - 10:40 Yoga Boris 1	9:30 - 10:15 REHA Sport Réka 2	 10:30 - 11:25 Sunday Workout Team 1
	10:45 - 11:30 REHA Sport Angela 1	10:45 - 11:30 REHA Sport Angela 1	10:45 - 11:30 REHA Sport Angela 2	 9:30 - 10:25 Body Mix Kathi 1	
				10:30 - 11:25 Stretching Veronika 2	
17:00 - 17:45 REHA Sport Angela 1	17:00 - 17:45 REHA Sport Felix/Isabel 2	16:00 - 16:45 REHA Sport Angela 1	16:30 - 17:15 REHA Sport Felix/Isabel 1	14:45 Nordic Walking Veronika	
 17:30 - 18:25 Rücken Fit Julia 2	 17:30 - 18:25 Body Mix Nicole 1	 17:00 - 17:55 Muscle Power Celina 1	 17:30 - 18:25 Muscle Power Julia 1	17:15 - 18:10 Vinyasa Yoga Yannik 2	
 18:00 - 18:55 Muscle Power Celina 1	 18:30 - 18:55 Fit Mix Nicole 1	 17:00 - 17:55 Yoga Janine 2	 18:30 - 18:55 HIIT Julia 1	17:30 - 18:55 Friday Special Team 1	
 18:30 - 19:25 Bauch Beine Po Julia 2	 18:30 - 19:15 REHA Sport Felix/Isabel 2	 18:00 - 18:55 Spin Bike Celina 1	 18:30 - 18:55 Bauch Fit Kathi 2		
 19:00 - 19:55 Spin Bike Celina 1	 19:00 - 19:55 deepWORK Kathi 1	 18:00 - 18:55 Bauch Beine Po Linda 2	 19:00 - 19:55 Spin Bike Katharina 1		
19:30 - 20:25 Yoga Janine 2	 20:00 - 20:55 Pilates Kathi 1	 19:00 - 19:45 Five Celina 2	 19:00 - 19:55 bodyART Kathi 2		
	20:00 - 20:55 Stretching Veronika	19:00 - 19:55 TRX Katharina 1			

Anmeldung:

24h vor Kursbeginn, telefonisch oder über unsere Homepage (simplybook)

- Spin-Bike
- Muscle Power
- TRX
- Kinderbetreuung



Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 7:30 - 22:00 Uhr

Sa. So. Feiertag 9:00 - 19:00 Uhr

Sauna + Dampfbad

Mo. - Fr. 8:00 - 21:45 Uhr

Sa. So. & Feiertag 9:00 - 18:45 Uhr

Mittwoch Damensauna

Kinderbetreuung 😊

Mo. 17:30 - 20:00 Uhr

Mi.+Do. 17:00 - 20:00 Uhr

Parken

Auf unserem Hof

In der Tiefgarage (kostenpflichtig)

- Kurse im Haus

- Online 

- Hansefit App  **HANSEFIT**

 Figur & Kraft

 Ausdauer & Fitness

 Gesundheit & Prävention

Gym-Raum 1

Gym-Raum 2

Figur & Kraft

Ausdauer und Fitness

Gesundheit & Prävention

Bauch Beine Po

Knackig und straff. Gezielte Übungen zur Gewebestraffung, Kräftigung und Formung der Muskeln von Bauch, Beine und Po.

Bauch Fit

Kräftigt die Körpermitte. Stärkt Ihren Rücken, formt einen flachen, straffen Bauch und eine schlanke Taille

BodyART

Ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertaining. Es kombiniert Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin.

Body Mix

Ganzkörper Kräftigungsübungen mit verschiedenen Zusatzgeräten wie Steps, Tubes, Havey-Hands, Bällen, Flexi uvm.
Formen Sie Ihren Körper und Sie werden sich gut fühlen!

Muscle Power

Effektives Ganzkörper- Kraftausdauertraining mit Langhanteln.

TRX

Funktionelles Schlingentraining, das eigene Körpergewicht kommt permanent als Trainingswiderstand zum Einsatz und die hohe Intensität ermöglicht ein Ganzkörper- Workout auf jedem Fitnesslevel.

Sunday Workout

Wechselndes Stundenprofil.

Early Bird

Energereich in den Tag starten - mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungseinheiten.

deepWORK

Ein Kraft- Ausdauerkurs mit funktionellen Ganzkörperübungen, ohne Choreografie. Die Bewegungsabläufe wechseln zwischen Anspannung und Entspannung und werden mit der Atmung kombiniert.

Spin Bike

Biken auf stationären Fahrrädern heizt unseren Fettstoffwechsel an, steigert unsere Kondition und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Nordic Walking

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung im Walking haben und ihre Ausdauer, Kraft und Technik auf das nächste Level bringen wollen. In intensiven Einheiten von 1,5 bis 2 Stunden und abwechslungsreichen Strecken perfekt, um an der frischen Luft neue Energie zu tanken!

Fit Mix

Ist ein dynamischer Kurs, bei dem der Puls ordentlich in Schwung kommt. Durch vielseitige Übungen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und der gesamte Körper aktiviert. Dabei kommt je nach Stunde auch abwechslungsreiches Equipment zum Einsatz.

HIIT

Ein Workout ideal für Ausdauer und Fettverbrennung. Kombiniert sehr schnelle anstrengende Phasen mit kurzen Erholungspausen.

Friday Special

Wechselnde Kursprofile- siehe Aushang im Studio.

Faszien Training

Mit Faszienrollen und -kugeln werden fasziale Verklebungen und Spannungen gelöst und verengte Strukturen gedehnt. Das innenliegende Bindegewebe wird wieder durchsaftet. Mit speziellen Übungen aktivieren wir den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft der Faszien.

five-Gym

Basiert auf der Wissenschaft der Biokinetik und ist ein Muskellängentraining, Mobilitätstraining, aktive Dehnung der Muskelketten und des Fasziennetzes.

Pilates

Kombiniert Atemtechniken, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Die Körpermitte wird gestärkt, tiefliegende Muskeln werden trainiert.

Rücken Fit

Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Haltemuskulatur. Spezielles Training zur bewussten Körperwahrnehmung, verbessert die Haltung und Balance. Lösen von Verspannungen und Blockaden.

Stretching

Funktionelle Dehnübungen um einer Verkürzung der Muskulatur vorzubeugen. Für mehr Beweglichkeit.

Vitalis 50+

Der Kurs für mehr Lebensqualität. Durch rückengerechtes, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, vitalisieren wir den ganzen Körper. Balance- und Koordinationsübungen zur Sturzprophylaxe sowie Dehnungsübungen runden den Kurs ab. Bleib fit mach mit!

Yoga

Beim Yoga wird die Kraft und Beweglichkeit von Körper und Geist trainiert. Halteübungen und Bewegungsabläufe in Kombination mit Atmung und Achtsamkeit führen zu innerer und äußerer Kraft, Flexibilität und Balance.

Vinyasa Yoga

Dynamisch, kraftvoll und fließend. Bewegung und Atmung verschmelzen zu abwechslungsreichen Yoga-Flows, die Kraft, Beweglichkeit und Körpergefühl fördern. Ideal für alle, die Yoga gerne aktiv erleben.

Rehasport richtet sich an Menschen mit bestehenden oder drohenden körperlichen Einschränkungen.

Laut § 2 SGB IX betrifft dies Personen, deren Gesundheitszustand länger als sechs Monate vom Normalzustand abweicht und die dadurch in ihrer gesellschaftlichen Teilhabe eingeschränkt sind.

Die Verordnung erfolgt über Ihre Ärztin oder Ihren Arzt (Formular 56). Dieses reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Genehmigung ein und bringen es anschließend unterschrieben zu uns ins City Fitness Waldkirch mit. Vor Beginn findet ein persönliches Beratungsgespräch

mit unserem Trainerteam statt. Dabei erhalten Sie alle wichtigen Infos und werden einer passenden Gruppe zugeteilt.

Für Fragen oder Termine erreichen Sie uns telefonisch unter 07681 7012.

