

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:00 - 9:25 Faszien Training Kathi 1	8:15 - 9:00 REHA Sport Felix/Isabel 1	8:30 - 9:25 bodyART Kathi 1	8:15 - 9:00 REHA Sport Felix/Isabel 1	7:45 - 8:30 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/Isabel 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
	10:15 - 11:00 Body Mix mit Baby Celina 2	10:45 - 11:30 REHA Sport Angela 1	10:45 - 11:30 REHA Sport Angela 2	9:30 - 10:25 Body Mix Kathi 1	
	10:45 - 11:30 REHA Sport Angela 1			10:30 - 11:25 Stretching Veronika 2	
17:00 - 17:45 REHA Sport Angela 1	17:00 - 17:45 REHA Sport Felix/Isabel 1	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 2	17:00 - 17:55 Muscle Power Celina 1	17:30 - 18:25 Muscle Power Julia 1		
18:00 - 18:55 Muscle Power Celina 1	18:00 - 18:55 Bungee Lisa/Franziska 1	17:00 - 17:55 Yoga Janine 2	17:30 - 18:25 Dance Maribel 2	17:30 - 18:25 Bungee Lisa/Franziska 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	18:30 - 19:25 Spin Bike Denise 1		
19:30 - 20:25 Yoga Yannik 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 Jasmin/Katharina 1			



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 

-  Figur & Kraft
-  Ausdauer & Fitness
-  Gesundheit & Prävention

Gym-Raum 1
Gym-Raum 2

Anmeldung:

- 24h vor Kursbeginn, telefonisch oder über unsere Homepage (simplybook)
- Spin-Bike
 - Muscle Power
 - TRX
 - Bungee
 - Kinderbetreuung

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 Körpertraining. 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 für Männer und Frauen geeignet!

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!

Dance

Die Verbindung aus Tanz, Bewegung und lateinamerikanischen Rhythmen genießen und dabei ein Gefühl von Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude entwickeln.

Bungee

Bungee ist der neue Trendsport, der dich ein wenig fliegen lässt. Hier hängt man in elastischen Seilen von der Decke und arbeitet so mit der Muskelkraft gegen den Widerstand. Die Bewegungen werden durch den Zug des Seiles abgefedert, und gleichzeitig wirkt es bei bestimmten Übungen unterstützend und gelenkschonend. Der Kurs kombiniert Sprünge, Kraftübungen und Cardio.

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 Biokinematik 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

Der größte Gewinn von Yoga Übungen ist die Balance von Kraft und Beweglichkeit von Bewegung und Atmung und mentaler und physischer Stärke.

Early Bird

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

Body Mix mit Baby

Effektives Ganzkörpertraining, das speziell auf die Bedürfnisse von Mamas abgestimmt ist - und dein Baby ist natürlich wie immer herzlich willkommen.



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.