



**INFO-HOTLINE:**  
**0209-319 52-0**



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00-9:45 Rehasport** 3	9:15-10:00 Rehasport** 3	9:15-10:00 Heckergymnastik** 3	9:15-10:10 WSG & Mental 1			
10:00-10:45 Rehasport** 3	9:15-10:10 WSG & Mental 1	9:15-10:10 Tabata 1	9:15-10:00 Rehasport** 3	9:00-9:45 Rehasport** 1		10:00-10:55 SPECIAL 1 (SIEHE AUSGANG)
11:00-11:45 Rehasport** 3	10:15-11:10 Bodyforming 1	10:15-11:00 Rehasport** 3	10:15-11:10 Bodyforming 1	10:00-10:55 Mixed Workout 1	9:45-10:40 Cycle 2	11:00-11:55 SPECIAL 1 (SIEHE AUSGANG)
9:15-10:10 WSG & Mental 1	10:15-11:45 Yoga 3	10:15-11:10 WSG 1	10:10-11:25 Cycle 2	10:00-10:55 ZUMBA Beginner 3	11:00-11:55 Bodyforming 1	11:00-12:25 Cycle 2
10:15-11:10 Wellness Workout 1	10:30-11:25 Cycle 2				12:00-12:55 Step I 1	
					<b>Welcher Kurs passt zu mir?</b> Das kleine 1 x 1 der Kurse im SGZ Buer	
16:00-16:45 Rehasport** 3	16:00-16:45 Rehasport** 3	16:00-16:55 Bodyforming 1	16:00-16:45 Rehasport** 3		<b>Ausdauer/Kardio</b> Cycle Effektivs Herz-Kreislauftraining auf einem speziellen Fahrrad, das individuelle Trainingsgeschwindigkeit und variable Fahrgeschwindigkeit zulässt. ZUMBA Zumba Beginner ist ein spezielles Fitness-Programm, das dynamisch, lustig und effektiv ist. Es ist keine Vorkenntnisse erforderlich. Zumba Beginner ist ein spezielles Fitness-Programm, das dynamisch, lustig und effektiv ist. Es ist keine Vorkenntnisse erforderlich. Zumba Beginner ist ein spezielles Fitness-Programm, das dynamisch, lustig und effektiv ist. Es ist keine Vorkenntnisse erforderlich.	
17:00-17:55 Dance 1	17:00-17:55 Bodyforming 1	17:00-17:55 WSG 1	17:00-17:55 Step I + II 1	17:00-17:55 Bauch/Rücken 1	<b>Intervall Workout</b> Effektivs Herz-Kreislauftraining auf einem speziellen Fahrrad, das individuelle Trainingsgeschwindigkeit und variable Fahrgeschwindigkeit zulässt.	
18:15-19:10 Bodyforming 1	18:15-19:10 WSG 3	18:15-19:10 Cycle 2	18:15-19:40 Bauchworkout 3	18:00-18:55 Tabata 1	<b>Kraftigung und Straffung</b> Bodyforming/ Mixed Workout Ganzkörperworkout mit einem Klappstuhl. Fit Fun Motivierendes, effektives Krafttraining mit der Langhantel. Keine leichten Muskelkater ist die Gewährleistung garantiert.	
18:15-19:10 Pilates 3	18:15-19:10 ZUMBA 1	18:15-19:10 Intervall Workout 1	18:15-19:10 Cycle 2		<b>DeepWORK</b> Groß, Schweißausgiebig, Ausdauer, Entspannung - mehr geht nicht! Der Name des Wunder-Workouts: DeepWORK, ein Power-Programm für mehr Fitness und eine straffe Figur.	
19:15-20:10 BodyCROSS 1	18:15-19:10 Cycle 2	18:00-18:45 Rehasport 3	18:15-19:10 Hot Iron 1		<b>Tabata</b> Ein hochintensives Intervalltraining, das das Herz-Kreislauf-System beansprucht. In jeweils vier Minuten werden 8 Übungen trainiert, die auf möglichst viele und große Muskelgruppen an Bauch, Rücken, Po und Beinen abzielen. Dabei verbrennt ihr nicht nur überschüssige Fett, sondern verbessert auch die muskuläre Sensitivität und die Muskellinie - vorzugsweise, ihr geht bei jedem Intervall ein neues Gesicht.	
19:15-20:10 Cycle 2	19:15-20:40 Yoga 3	19:15-20:10 ZUMBA 1	19:15-20:10 DeepWORK 1		<b>BodyCROSS</b> Fortschrittliches Intervall Workout	
20:15-20:40 Bauchworkout 1	19:15-20:10 Step II 1	20:15-21:10 Tabata 1			<b>Wellnesskurs</b> WSG (und Mental) Muskelermüdung ist - Kältigung und Dehnung der verletzlichen verengten Muskulatur (Rücken, Brust, Beine und Gesäß) zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenbeschwerden (in Form von Muskelerkrankungen).	
	20:15-21:10 Hot Iron 1				<b>Pilates</b> Ganzheitliches, ruhiges Training mit Schwerepunkt im Kernbereich	
					<b>Yoga</b> Ganzkörpertrainingstechnik, welches den Körper und den Geist zu Einheit bringt. Es fördert Körperstärkung, Flexibilität, Stabilität und Atmung.	
					<b>Bauch/Rücken</b> Gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur	
					<b>Mixed Workout</b> Ein abwechslungsreiches, dynamisches Workout mit Pilates und Yogaelementen welches Kräftigung und Dehnung miteinander verbindet.	
					<b>Geographie</b> Step I Bei welcher die Gesundheit nicht nur am Ende der Stunde zu einer klaren Geographie zusammensetzt. Step II Leichtes bis mittelschweres Cardiotraining auf dem Step. Für alle, die sich noch nicht in den Step II-Kurs trauen.	

- Kursraum 1
- Kursraum 2
- Kursraum 3

Alle Fitnesskurse finden ab 5 Teilnehmern statt.  
Kurzfristige Änderungen wegen Krankheit/Urlaub behalten wir uns vor.  
\*\*Rehakurs - Teilnahme nur mit gültiger Rehaverordnung



Rehasport + Gesundheitssport  
Trainieren mit ärztlicher Verordnung  
INFORMATIONEN UNTER:  
**0209-319 52-0**

**Tom Feenstra**  
Personal Trainer  
www.sgz-buer.de  
tomfeenstra@live.de  
Mobil 0178 - 68 96 168

