

KURSPLAN (gültig ab dem 2.1.2020)

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2	KURSRAUM 1	KURSRAUM 2
09.15-10.15		09.15-10.00		09.15-10.15	09.00-09.45	09.15-10.00		09.00-10.00					09.15-10.15
BODY-WORKOUT		tone		BODY-WORKOUT	REHA 1)	tone		LES MILLS LMI STEP					INDOOR CYCLING
+ / + / + / +		+ / +		+ / +		+ / +		+ / + / +					2) + / + / +
10.15-10.45	10.15-11.30	10.00-10.45		10.15-11.15	10.00-10.45	10.00-11.00		10.00-11.00		10.30-11.30		10.30-11.00	
STRETCH & RELAX	NORDIC-WALKING-TREFF	WIRBEL-SÄULEN-GYMNASTIK		YOGA	REHA 1)	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS CXWORX	
+	4) OUTDOOR	+		+ / +		+ / + / +		+ / + / +		+ / + / +		+ / + / +	
12.00-12.45		11.30-12.15						11.05-11.35		11.30-12.00		11.00-12.00	
REHA 1)		REHA 1)						STRETCH & RELAX		LES MILLS GRIT		LES MILLS BODYBALANCE	
								+		2) + / + / +		+ / + / +	
		17.00-17.30				17.30-18.25	17.15-18.00	14.00-14.45					
		STRETCH & RELAX				RÜCKENFIT	REHA 1)	REHA 1)		16.00-17.00	16.00-16.45		
		+				+ / +		SAMURAI (KIDS)			REHA 1)		
17.45-18.15	18.15-18.45	17.30-18.00		17.30-18.00			18.00-18.45	17.00-18.00					
LES MILLS CXWORX	LES MILLS GRIT	SIX-PACK-WORKOUT		LES MILLS CXWORX			REHA 1)	1) 3)					
+ / + / + / +	2) + / + / +	+ / + / +		+ / + / +				LES MILLS BODYPUMP					
18.15-19.00		18.00-19.00	18.00-18.30	18.00-19.00	18.00-18.45	18.30-19.00							
tone		BAUCH-BEINE-PO	LES MILLS GRIT	LES MILLS BODYBALANCE	REHA 1)	LES MILLS CXWORX		+ / + / +					
+ / +		+ / +	2) + / + / +	+ / + / +		+ / + / +							
19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-19.50	19.00-20.00	19.00-20.00	19.30-20.45	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.30					
LES MILLS BODYATTACK	INDOOR CYCLING	RÜCKENFIT	INDOOR CYCLING	LES MILLS BODYPUMP	TGMS - SELF DEFENCE	LES MILLS BODYATTACK	INDOOR CYCLING	TAEKWONDO (ERWACHSENE)					
+ / + / +	2) + / + / +	+ / +	2) + / + / +	+ / + / +	1) 3)	+ / + / +	2) + / + / +	1) 3)					
20.00-21.00	20.00-20.45	20.00-21.15				20.00-21.00	20.05-20.35						
LES MILLS BODYPUMP	REHA 1)	YOGA				LES MILLS BODYPUMP	STRETCH & RELAX						
+ / + / +		+ / +				+ / + / +	+						

Fitness | Wellness | Gesundheit
KRONOS
 www.kronos-aktivclub.de

- 1) Nicht im Beitrag enthalten!
- 2) Anmeldung am Check-In
- 3) Infos & Anmeldung unter www.tiger-dojang.de
- 4) Anmeldung am Check-In

+ Leichte Intensität
 ++ Mittlere Intensität
 +++ Schwere Intensität



Rathausplatz 1 | 53773 Hennef

Öffnungszeiten
 Mo, Di, Do, Fr 08.30 – 22.00 Uhr
 Mi 07.00 – 22.00 Uhr
 Sa, So 09.00 – 20.00 Uhr
 Feiertag 10.00 – 18.00 Uhr

Kinderbetreuung
 Mo – Fr 09.00 – 11.45 Uhr
 Mi 16.30 – 19.30 Uhr
 So 10.15 – 13.00 Uhr

Infos und Änderungen zu unseren Kursen findest du im Studio, auf Facebook/Instagram und über unsere App.
 Alle Kurse finden erst ab 3 Teilnehmer statt.



KURSLEGENDE

BODYATTACK		INDOOR-CYCLING	
Hochintensives Ausdauertraining – verbrennt viele Kalorien! Motivierende Musik und unterschiedliche Trainingsintervalle sorgen für jede Menge Spaß.		Ausdauertraining auf dem Indoor-Rad zu motivierender Musik. Für jedes Trainingslevel geeignet. Gelenkschonend und gleichzeitig intensive Fettverbrennung.	
LMI STEP		RÜCKENFIT / WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK	NORDIC-WALKING
Ausdauertraining zu moderner Musik. Verschiedene Schritte auf und vor dem Step, wobei zusätzlich Kraft und Koordination verbessert werden. Ideal für Einsteiger!		Stärkung und Mobilisation der Rückenmuskulatur. Ideal um Schmerzen zu lindern oder Rückenprobleme vorzubeugen.	Schnelle Schritte an der frischen Luft und entlang der Sieg-Promenade machen das Training zu einem guten Ausgleich zum Alltag in geschlossenen Räumen.
CXWORX	BODYPUMP	BODY WORKOUT	SIX PACK WORKOUT
Funktionelles Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Dazu gehören Bauch, Rücken, Schultern und Gesäß. Formt und stärkt deine Körpermitte. Ideales Ergänzungstraining für alle Sportarten wie z. B. Krafttraining, Jogging, Tennis oder Golf.	Das original Langhanteltraining, bei dem du Kraft aufbaust und deine Hauptmuskulatur stärkst und definierst.	Ganzkörpertraining mit variabler Intensität. Perfekte Mischung zwischen Herz-Kreislauf- und Krafttraining, ideal für den Einstieg, durch die individuelle Belastungsgestaltung mit Hilfe von Tubes oder Hanteln.	30 Minuten Bauch intensiv! Effektives Training für deine gesamte Bauchmuskulatur.
REHASPORT	BAUCH-BEINE-PO	TONE	GRIT Series
Orthopädischer Rehasport auf Rezept. Vom Arzt verordnet, durch die Krankenkasse genehmigt. Ausschließlich für Reha-Kunden mit entsprechender Kurszuteilung.	Figurformendes und straffendes Training zu motivierender Musik. Der Trainingsschwerpunkt liegt auf „Bauch, Beinen & Po“ und der Aktivierung des Stoffwechsels.	„All-in-one“-Functional-Fitness-Mix. Ideales Ganzkörpertraining: Perfekte Mischung auf Kraft-, Ausdauer- und Stabilitätstraining. Variable Intensität. Das perfekte 3-in-1-Training! Besonders für den Einstieg geeignet.	Forderndes intensives Intervalltraining und funktionelle Übungen bringen dich an deine Grenzen. Muskelaufbau und Fettverbrennung vorprogrammiert. Für einen athletischen Körper!
BODYBALANCE / YOGA		STRETCH & RELAX	
Ideal zum Entspannen, Stress abbauen und Abschalten. Gewinne an Kraft, Stabilität und innerer Balance. BODYBALANCE vereint sportlich Yoga, Thai-Chi und Pilates. Der Yoga-Kurs entspricht dem traditionellen Hatha-Yoga.		Fördert deine Beweglichkeit durch Dehnungen, Faszientraining, Mobilisation und Entspannung. Bestens geeignet um Rückenschmerzen, Verspannungen und Gelenksteife entgegenzuwirken.	

Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich - probiere es aus!

Ausdauer

Kräftigung

Ausdauer & Kraft

Funktionelle Kraft

Wellness

Outdoor

Rehasport

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt.