

Erfahren Sie mehr über unser umfangreiches Kursprogramm

BAUCH EXPRESS

Bauchtraining pur! Intensives und abwechslungsreiches Training der geraden & schrägen Bauchmuskulatur (eigenes Aufwärmen erforderlich!).

BBP PLUS

Problemzonentraining, plus Oberkörper, plus Kleingeräte (Hanteln, Tubes, Rings...), Straffung von Bauch, Beine und Po.

BODY BALANCE PILATES*

Ein sanftes, ganzheitliches Übungskonzept, basierend auf dem Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Wahrnehmung, Haltung, Konzentration werden geschult und mit fließenden Bewegungen kombiniert. Ziel: Kräftigung der tieferliegenden, meist schwach ausgeprägten Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur.

BODY FIT

Gezieltes Training von Problemzonen mit Herz-Kreislauf-Elementen.

CORE TRAINING

Effektives Workout nach dem Pilatesprinzip, das heißt Training einer starken Körpermitte (Tiefenmuskulatur) mit Flexibars, Gymsticks und Brasils.

EASY CARDIO-MIX

Das Ausdauertraining für Fettabbau und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Einfache Grundschritte und mit Spaß zur Musik bewegen.

FASZIEN-PILATES

Eine Verbindung von ganzheitlichem Faszientraining und Pilates.

FITNESS BOXEN

Dieser Kurs beansprucht praktisch jede Muskelgruppe, verbessert Ausdauer, Schnellkraft sowie Kraftausdauer und trainiert auch das Selbstbewusstsein. Beinahe jede Aktion wird beim Boxen durch Drehung von Rumpf und Hüfte, durch Beinarbeit und Armbewegung unterstützt.

INDOOR-CYCLING

Ultimatives Ausdauertraining. Bei energievoller Musik werden Berge und Täler durchfahren, Sprints eingelegt oder mentale Reisen antreten. In 3 Levels: Einsteiger, Mittel, Fortgeschrittene.

JUMPING KIDS: 5-8 JAHRE - TEENS 9-12 JAHRE

Spielerisches Balance- & Konditionstraining, fördert Geschicklichkeit und Konzentration, aktiviert über 400 Muskeln und macht einfach Spaß! Erfahren des eigenen Körpergefühls, Bewusstwerden der eigenen Fähigkeiten, Erleben und Erlernen von Musik, Rhythmus und Bewegung.

JUMP SOFT / MEDICAL JUMP

Jumping für Jedermann: Gegen Rückenschmerzen, Koordination & Gleichgewicht, Training für den Beckenboden, Bein-, Gesäß-, Rücken- & Bauchmuskulatur, Herz-Kreislauftraining, Spaß & gute Laune.

JUMPING | JUMPING INTERVALL

Ist ein dynamisches Fitnesstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training nutzen wir tradit. Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind. Gleichgewichtssinn und Körperkoordination werden deutlich verbessert. Jumping Intervall: Systematische Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Herz-Kreislauftraining und die optimale Fettverbrennung!

MUSCLE POWER

Ein energiegeladenes, effektives und unkompliziertes Training für den ganzen Körper. Mit Langhantel und Gewichten erfolgen Übungen, die systematisch die Kraftausdauer aller Muskelgruppen verbessern.

PILATES

Kraft aus der Körpermitte. Eine Mischung aus Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Stretching. Für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

POWER PLATE

Power Plate ist ein spezielles Trainingsgerät, das eine dreidimensionale Vibration erzeugt. Hierbei werden die großen Muskelgruppen je nach Übung intensiver gefordert und vor allem die Tiefenmuskulatur ange-regt, stärker zu arbeiten.

POWER STEP

Für Fortgeschrittene, hoher Pulsbereich. Herausfordernde Choreografie.

REHASPORT

Die Teilnahme ist nur mit einer ärztlichen Verordnung möglich.

RÜCKEN EXPRESS

Ein 30-minütiges Workout für knackige Muskeln. Kurz, aber intensiv für eine kräftige, attraktive Körpermitte. Mit Fokus auf Stärkung und Entlastung des gesamten Stützapparates. Kräftigende Übungen und Dehnungseinheiten tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

STEP

Aerobicsschritte werden auf dem Step, einer höhenverstellbaren Plattform, ausgeführt. Herz-Kreislauftraining, Koordination und Spaß an Bewegung und Musik stehen im Vordergrund. Außerdem wird die Beinmuskulatur durch Auf- und Absteigen optimal trainiert.

STRETCH & RELAX

Für jeden, der seine Beweglichkeit verbessern und Verspannungen im Körper lösen will. Dabei lernen Sie verschiedene Muskeldehn- und Entspannungstechniken kennen, um den Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen und zu innerer Balance zu finden.

SWITCH

Die Überraschung dabei: Die Kursleiter/innen rotieren im Wechsel. Wir bieten Euch dadurch eine andere Performance. Lassen Sie sich überraschen!

SYNRGY FUNCTIONAL

Ein hocheffizientes Kleingruppentraining für Kraft, Ausdauer, Herz, Kreislauf und Figur. Mit den funktionellen Übungen trainierst Du alltagsnahe Bewegungsabläufe und stärkst deine Muskulatur ganz gezielt. Für jede Altersgruppe geeignet!

YOGA | YOGA SANFT | YOGA MOVES

Beinhaltet einfache statische und fließende Yogaübungen, ergänzt durch Atemübungen und Tiefenentspannung. Der Kurs fördert Kraft und Beweglichkeit, hilft psychische, geistige und körperliche Verspannungen abzubauen und vertieft die Wahrnehmung von Körper und Geist.

WSG (WIRBELSÄULENGYMNASTIK) | RÜCKENFIT

Haltungskorrektur durch gezielte Kräftigung der wirbelsäulenstützenden Muskulaturen sowie Mobilisations- und Koordinationstraining, Stretching & Entspannung. Kleingeräte (Pezzibälle, Therabänder, etc.) werden benutzt.

ZUMBA® | ZUMBA® GOLD

Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Zumba® Gold: Tanze in deinem eigenem Tempo, ohne Sprünge, für jeden geeignet!



Telefoto © stylephotography / 123rf

Über 119 Kurse — Erleben Sie die größte Kursvielfalt

Stand 01.10.2019



Schwabenheimer Weg 137 · 55543 Bad Kreuznach
Telefon 0671 74222
www.fitnesscenter-merkelbach.de
Mo. - Fr. 8.30 - 22.00 Uhr · Sa. + So. 10.00 - 18.00 Uhr



Riegelgrube 4 · 55543 Bad Kreuznach
Telefon 0671 7946111
www.fc-sports.de
Mo. - Fr. 6.00 - 23.00 Uhr · Sa. + So. 9.00 - 20.00 Uhr



Riegelgrube 3a · 55543 Bad Kreuznach
Telefon 0671 48365500
www.mcladies.de
Mo. - Fr. 8.30 - 21.00 Uhr · Sa. + So. 9.00 - 16.00 Uhr



Schwabenheimer Weg 137 · 55543 Bad Kreuznach
Telefon 0671 74222
www.rehasport-kreuznach.de

Ansprechpartnerin Reha-Sport: Petra Merkelbach



KURSPLAN 2/2019

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG	
09:30-10:30 Rückenfit	R1	09:00-09:45 SYNRGY-Functional	NEU TF	09:15-10:45 Yoga	R1	09:00-09:45 SYNRGY-Functional	TF	09:15-09:45 Jump Soft	R1	10:30-11:30 Step Switch M	R1
10:35-11:00 Stretch & Relax	R1	09:30-10:00 Easy Cardio-Mix	R1	17:30-18:15 SYNRGY-Functional	TF	09:30-10:30 Step M	R2	10:00-11:00 WSG	R1	11:35-12:20 BBP Plus Switch	R1
17:15-18:10 WSG	R1	10:05-11:00 Power Body Balance Pilates	R1	18:00-18:25 Bauch Express (Eigenes Warmup)	R2	09:45-11:00 Body Balance Pilates	R1	16:45-17:40 Core Training	R1		
17:45-18:40 Zumba®	R2	17:00-17:55 Faszien-Pilates	R1	18:30-19:25 Step E	R2	10:35-11:05 BBP Plus (Eigenes Warmup)	R2	17:00-17:45 SYNRGY-Functional	TF		
18:15-18:45 Jump Soft	R1	18:00-19:15 Power Step F	R1	18:45-19:55 Yoga	R1	18:00-18:45 SYNRGY-Functional	TF	17:45-19:00 Yoga Moves	NEU R1		
18:30-19:15 SYNRGY-Functional	TF	18:15-19:10 Rückenfit	R2	18:30-19:25 Indoor Cycling M	IC	17:30-18:25 Pilates	R2	18:10-19:10 Indoor Cycling F	NEU IC		
18:30-19:10 Indoor-Cycling E	IC	18:30-19:15 SYNRGY-Functional	TF	19:30-20:30 Indoor Cycling M-F	IC	18:30-19:25 WSG	R2	19:15-20:00 Indoor Cycling E-M	NEU IC		
18:50-19:15 Bauch Express (Eigenes Warmup)	R2	19:20-20:20 Bodyfit	R1			18:45-19:35 Jumping/Intervall	R1				
19:15-20:15 Indoor-Cycling M-F	IC					19:30-20:30 Zumba® GOLD	R2				
19:20-20:20 Muscle Power	R2										
19:20-20:20 Yoga sanft	R1										

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
16:45-17:10 Bauch Express (Eigenes Warmup)		09:30-10:00 Bauch Express (Eigenes Warmup)		18:15-19:10 BBP Plus		15:00-15:50 Jumping Kids	Jumping KIDS	09:30-10:00 Medical Jump	ab 11.10.2019
17:15-17:55 Step E		10:05-11:00 Rückenfit		19:15-20:15 Jumping/Intervall		16:00-16:50 Jumping Teens		17:30-18:25 Jumping	
18:00-18:55 Muscle Power		11:05-11:30 Stretch & Relax				17:15-17:55 Jumping Express		18:30-20:00 Fitness Boxen	
19:00-20:00 Fitness Boxen		17:00-17:55 Yoga				18:00-18:55 Body Fit			
		18:10-18:40 Bauch Express (Eigenes Warmup)				19:00-20:00 Step M			
		18:45-19:15 Rücken Express							



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG	
17:00-18:00 Pilates		17:20-18:00 Jumping		09:30-10:30 Pilates		09:00-09:45 Jumping		09:00-10:00 WSG		10:30-11:30 Switch	
18:05-18:55 BBP Plus		18:00-18:25 Power Plate	FC	17:00-18:00 Bodyfit		18:00-18:25 Power Plate	FC	10:05-10:30 Power Plate	FC		
19:00-19:50 Jumping		18:10-19:10 Yoga		18:05-19:05 Zumba®		18:15-19:10 BBP Plus		17:00-18:00 Rücken- & Faszientraining			
		19:15-20:15 Zumba® Step				19:15-20:05 Jumping		18:05-19:05 Zumba®			

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
08:40 09:45 10:40 11:30 16:15		11:10 12:00 15:15 16:25 17:15 19:15 20:05		08:55 09:45 10:00 10:45 15:00 16:00 17:00 17:50 19:30 20:20		09:00 10:00 11:05 12:00 15:00 16:00 16:50 17:45		08:55 09:45 11:10 14:45 15:40	

Reha-Sport-Verein
Bad Kreuznach e.V.

REHA-SPRECHSTUNDE:
2mal in der Woche
Anmeldung erforderlich!
Telefon 0671 74222

An Feiertagen finden keine regulären Kurse statt, dafür Specials. Siehe aktuelle Aushänge und immer aktuell auf Facebook

IM SOMMER:
Aqua Fit
(Aushang beachten)

- E** Einsteiger
- M** Mittelstufe
- F** Fortgeschrittene
- R1** Raum 1
- R2** Raum 2
- IC** Indoor-Cycling-Raum
- TF** Trainingsfläche
- FC** Figurclub
- NEU** Neu im Programm
- Kräftigung
- Herz-Kreislauf
- Entspannung

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen wegen Krankheit oder Urlaub vorbehalten.