

# JOY Gruppen – Programme

Frühjahr 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>KURSRAUM OBEN</b>					
9.30 – 10.30 Seniorengym	10.00 – 11.00 Gymnastik R	09.30 – 10.30 Pilates A 10.30 – 11.00 BOP A		10.00 – 11.00 Gymnastik R	
11.00 – 12.00 Gymnastik R	11.00 – 12.00 Gymnastik R	11.00 – 12.00 Gymnastik R		11.00 – 12.00 Gymnastik R	
15.30 – 16.30 Fit Kids R			16.00 – 17.00 Fit Kids R		
16.30 – 17.30 Karate*	16.00 – 17.00 Gymnastik R	16.30 – 17.30 Karate*	17.00 – 18.00 Wirbelsäulen- gymnastik A	16.00 – 17.00 Gymnastik R	14.30 – 15.45 Pump M
17.30 – 18.00 BMW A		17.30 – 18.30 Pump A		17.00 – 18.00 Rücken Fit A	
18.00 – 19.00 Pump A	18.00 – 19.00 Bodystyling A	18.30 – 19.30 Yoga A	18.00 – 19.00 Aerobic Workout A	18.00 – 19.00 Gymnastik R	
19.00 – 20.00 Zandunga® A	19.00 – 20.00 Pump A	19.30 – 21.00 ZUMBA®	19.00 – 20.00 Pilates M		
20.00 – 21.00 Gymnastik R	20.00 – 21.30 Wing Tsun*		20.00 – 21.30 Wing Tsun*		
<b>Spinning – Ausdauer und Fettverbrennung</b>					
18.00 – 19.00 Spinning FH	17.00 – 18.00 Spinning FH			18.00 – 19.00 Spinning A	16.00 – 17.00 Spinning A-M
19.30 – 20.30 Spinning A	18.15 – 19.45 Spinning M	19.00 – 20.00 Spinning A			

A – für Alle geeignet

M – für Geübte

R – nur mit Rehaverordnung

Alle Kurse finden ab 3 Personen statt

\*Durchführung durch Vereine

# JOY

Fitness- & Gesundheitszentrum

Tel: 03683 602978

www.joymed.de

# Erläuterungen zu dem Gruppenfitness-Programm

## Bodystyling

Ganzkörpertraining zur Straffung der Muskulatur, besonders im Bereich Bauch, Beine und Po.

## BOP

Muskeltraining für Bauch, Oberschenkel und Po zur Straffung und Körperformung

## Fit Kids

Sport für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren zur Vermeidung von Haltungsschwächen und Förderung der Koordination. Ihrem Kind wird ganz nebenbei Spaß und Freude an einem gesunden Lebensstil vermittelt.

## Let's Dance

Energiegeladene Stunde mit viel Spaß bei der Bewegung zu rhythmischer Musik, die einfach ins Blut geht. Lasst euch wöchentlich überraschen mit Salsa, Latin, Rock'n'Roll und vielem mehr...

## Pilates

Komplexe Ganzkörperübung für mehr Beweglichkeit, bessere Körperhaltung und Muskelstraffung. Du bekommst eine kräftigere, straffende Tiefenmuskulatur im Bauch und rund um die Wirbelsäule. Erlebe, dass effektives Training zugleich sehr angenehm entspannend sein kann.

## Gymnastik / Fit Kids / Fit Teens

Spezialkurs für alle Mitglieder mit Reha – Rezept

## Pump

Die effektive Trainingsform mit Gewichten zur Verbesserung der Kraftausdauer und Straffung der Muskulatur.

## Rücken Fit

Rückengerechtes Alltagsverhalten lernen und den Rücken stärken.

## Spinning

Verbrennt Fett, trainiert den Kreislauf und verbessert die Ausdauer. Auf den speziellen Fahrrädern steht dir ein gelenkschonendes und hochmotivierendes Training bevor.

## Step

Abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining mit dem Stepbrett, variiert mit Arm- und Schrittkombinationen, so werden Beine und Po geformt und Deine Ausdauer trainiert.

## Wirbelsäulengymnastik

Dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Daneben liegt der Schwerpunkt auf der Schulung der Körperwahrnehmung und der Tiefensensibilität im Sinne der Vorbeugung und des Aufbaus von Rückenbeschwerden.

## Wing Tsun Kung Fu\*

Realistische Selbstverteidigung für jedermann und Frau ohne Kraft und Akrobatik.

## Yoga

Vom Alltag abschalten, in dich gehen und Kräfte sammeln mit statischen Halteübungen, bei welchen man den Atem und den Geist in ausgewogene Harmonie reguliert.

## Zandunga®

Erlebe einen einmaligen Mix aus HipHop, Salsa, Samba, Mambo und Merenque.



An alle Neueinsteiger und Nichtmitglieder!

Das JOY-Team empfiehlt: Die Teilnahme an unserem Gruppenfitness-Programmen ist nur nach vorheriger Fitnessberatung empfehlenswert. Bitte haben Sie dafür, auch in Ihrem gesundheitlichen Interesse, Verständnis.

## JOY Öffnungszeiten & Sauna Öffnungszeiten

	<u>Öffnungszeiten</u>	<u>Sauna Gemischt</u>	<u>Sauna Frauen</u>
<b>Montag</b>	09.00 – 22.00 Uhr	16.00 – 21.45 Uhr	10.00 – 21.45 Uhr
<b>Dienstag</b>	09.00 – 22.00 Uhr	16.00 – 21.45 Uhr	16.00 – 21.45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	09.00 – 23.00 Uhr	10.00 – 22.45 Uhr	16.00 – 22.45 Uhr
<b>Donnerstag</b>	14.00 – 22.00 Uhr	16.00 – 21.45 Uhr	16.00 – 21.45 Uhr
<b>Freitag</b>	09.00 – 22.00 Uhr	10.00 – 21.45 Uhr	16.00 – 21.45 Uhr
<b>Samstag</b>	14.00 – 20.00 Uhr	14.00 – 19.45 Uhr	14.00 – 19.45 Uhr
<b>Sonntag</b>	10.00 – 13.00 Uhr		

# JOY

Fitness- & Gesundheitszentrum

**Info-Telefon: 03683 / 602978**

[www.joymed.de](http://www.joymed.de)