

# AQVITAL-Kursplan

Öffnungszeiten Trainingsraum  
 Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr • 16:00 – 20:00 Uhr  
 Do 09:00 – 12:00 Uhr • 16:00 – 19:00 Uhr  
 So 10:00 – 13:00 Uhr  
 fon 06841 691-331 • www.aqvital.de

Vormittag

Nachmittag / Abend

## Montag

**Standfest im Alter**  
 09:00 – 10:00 • Kursraum  
 Leona Satzky

**Standfest im Alter**  
 10:00 – 11:00 • Kursraum  
 Leona Satzky

**Frauen-Sauna**  
 16:00 – 22:00 • Sauna  
 Inge Gollasch/Karin Trojandt

**Reha-Sport**  
 16:30 – 17:15 • Kursraum  
 Najette Müller

**Aqua-Fitness**  
 16:30 – 17:15 • Schwimmbad  
 Leona Satzky

**Reha-Sport**  
 17:30 – 18:15 • Schwimmbad  
 Najette Müller

**Zumba Step**  
 17:30 – 18:30 • Kursraum  
 Angela Morreale

**Konditionstraining**  
 18:00 – 20:00 • Trainingsraum  
 Albert Dejon

## Dienstag

**Aqua-Fitness**  
 09:00 – 09:45 • Schwimmbad  
 Leona Satzky

**Reha-Sport**  
 10:00 – 10:45 • Kursraum  
 Birgit Wüsthoff

**Frauen-Sauna**  
 16:00 – 19:00 • Sauna  
 AQVITAL-Team • CJD intern

**Rückentraining**  
 16:30 – 17:30 • Kursraum  
 Leona Satzky

**Reha-Sport**  
 17:30 – 18:15 • Kursraum  
 Najette Müller

**Aqua-Fitness**  
 17:30 – 18:15 • Schwimmbad  
 Leona Satzky

Kursangebote:  
 mindestens 6,  
 maximal 20 Teilnehmer

## Mittwoch

**Aqua-Fitness 60 +**  
 09:00 – 09:45 • Schwimmbad  
 Leona Satzky

**Reha-Sport**  
 10:00 – 10:45 • Kursraum  
 Najette Müller

**Funktionelle Wassergymn.**  
 10:00 – 10:45 • Schwimmbad  
 Leona Satzky

**Adipositas**  
 16:00 – 17:00 • Trainingsraum  
 AQVITAL-Team • CJD intern

**Männer-Sauna**  
 16:00 – 18:30 • Sauna  
 AQVITAL-Team

**Zumba**  
 17:00 – 18:00 • Kursraum  
 Angela Morreale

**Konditionstraining**  
 18:00 – 20:00 • Trainingsraum  
 Albert Dejon

**Gemischte Sauna**  
 19:00 – 21:00 • Sauna  
 Albert Dejon

**Taekwon-Do**  
 19:30 – 21:00 • Sporthalle  
 Bernhard Hennrich

## Donnerstag

**Reha-Sport**  
 15:45 – 16:30 • Schwimmbad  
 Birgit Wüsthoff

**Frauen-Sauna**  
 16:00 – 19:00 • Sauna  
 Heide Müller

**Offenes Schwimmen**  
 16:30 – 18:00 • Schwimmbad  
 Ilse Lang

**Bodyfit**  
 16:45 – 18:00 • Kursraum  
 Birgit Wüsthoff

## Freitag

**Reha-Sport**  
 08:00 – 08:45 • Schwimmbad  
 Najette Müller

**Standfest im Alter**  
 09:00 – 10:00 • Kursraum  
 AQVITAL-Team

**Yoga**  
 10:00 – 11:30 • Kursraum  
 Maj-Britt Meier

**Gemischte Sauna**  
 16:00 – 21:30 • Sauna  
 Sigrid Kirchner

**WS-Gymnastik/Pump**  
 16:30 – 17:30 • Kursraum  
 Antonio Morreale

**Offenes Schwimmen**  
 16:30 – 18:00 • Schwimmbad  
 AQVITAL-Team

**Taekwon-Do**  
 16:30 – 18:00 • Sporthalle  
 Bernhard Hennrich

**Indoorcycling**  
 17:30 – 18:30 • Kursraum  
 Antonio Morreale

## Sonntag

**Pump**  
 10:00 – 11:00 • Kursraum  
 Antonio Morreale

**Offenes Schwimmen**  
 10:00 – 13:00 • Schwimmbad  
 AQVITAL-Team

**Gemischte Sauna**  
 10:00 – 13:00 • Sauna  
 AQVITAL-Team

**Indoorcycling**  
 11:00 – 12:00 • Kursraum  
 Antonio Morreale

Bitte denken Sie daran,  
 sich für die Kurse  
 anzumelden!

## Wirbelsäulen- Gymnastik

- Gymnastikübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule
- Kräftigung der oberen und unteren Extremitäten
- Einsatz von Dehn- und Entspannungsübungen



## Standfest im Alter

- Muskelaufbautraining durch funktionelle Gymnastik (primär der unteren Extremitäten)
- Erhöhung der funktionellen Gelenkstabilität durch Propriozeptives Training
- Gangschulung
- Spaß und Bewegung in der Gruppe (kleine Spiele)

---

Bei Aqvital gibt es weitere Kursangebote zur Förderung der Kraftausdauer, wie Konditionstraining an den Geräten, Fatburner und Bauch-Beine-Po-Training.

## Aqua-Fitness

Aqua-Fitness, das Muskelaufbau- und Ausdauertraining für jede Altersgruppe!

Nutzen Sie die tragende Eigenschaft des Wassers und schonen Sie damit Ihre Gelenke. Das Training kann individuell dosiert werden, indem man die Geschwindigkeit einzelner Übungen anpasst oder mit Widerstandsgeräten trainiert. Unser Trainingsbecken hat eine Tiefe von 1,30 m.



Mit Aqua-Fitness fördern Sie Kraft und Ausdauer!