

## Öffnungszeiten

Mo	9.00 – 12.00	15.00 – 21.30
Di	9.00 – 12.00	15.30 – 22.00
Mi	9.00 – 12.00	15.30 – 21.00
Do	9.00 – 12.00	15.30 – 22.00
Fr	9.00 – 12.00	14.30 – 20.30
Sa	13.00 – 17.00	
So	10.30 – 14.30	

## Saunazeiten

10.00 – 11.45	17.00 – 21.15
	17.30 – 21.45
	17.30 – 20.45
10.00 – 11.45	17.30 – 21.45
	16.00 – 20.15
	14.00 – 16.45
	11.30 – 14.15

**Geöffnet wie Sonntag:** Ostermontag, Himmelfahrt, Pfingstmontag,  
3. Oktober, Allerheiligen, 2. Weihnachtstag – **Achtung:** Silvester 13 – 16 Uhr.  
**Geschlossen:** Neujahr, Karfreitag, Ostersonntag, 1. Mai, Pfingstsonntag,  
Fronleichnam, Heiligabend, 1. Weihnachtstag.



www.sportstudio-carpe-diem.de  
www.naturheilpraxis-gerent.de



Telefon 05208 6113

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9.15 Uhr Fitmix	9.15 Uhr Rehasport	9.15 Uhr Yoga*	9.15 Uhr WS-Gymnastik	9.15 Uhr Rehasport	11.00 Uhr Indoor-Cycling
	10.15 Uhr Rehasport		10.15 Uhr Indoor-Cycling	10.15 Uhr Rehasport	11.45 Uhr Body-Toning
	16.00 und 17.00 Uhr Rehasport				
18.00 Uhr Fitmix	18.00 Uhr Rücken-Fit	18.00 Uhr Yoga*	17.00 Uhr Rehasport	17.30 Uhr Wirbelsäule & Faszie	
19.00 Uhr Box-Zirkel	19.00 Uhr Indoor-Cycling		18.00 Uhr Tabata		
	20.15 Uhr Yoga*		19.00 Uhr Indoor-Cycling		

\* mit Anmeldung

Teilnahme  
auch per  
10er-Karte  
möglich!

# Was erwartet mich eigentlich beim ...

## ... Yoga? (mit Anmeldung)

Schwerpunkt des Satyayoga, eine Form des Hatha-Yoga, sind die sog. Asanas (Übungen) in Kombination mit einer bewußten Atmung. Meditations- und Entspannungstechniken ergänzen diese.

## ... BOP?

Die spezielle Gymnastik für die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po. Zugegebenermaßen eine Frauen-Domäne, aber durchaus für die Herren 'mal ein Erlebnis (bisher ungeahnter Muskeln).

## ... Body-Toning?

Nach einer einfachen Aerobic-Erwärmung folgt im Hauptteil eine Ganzkörper-Kräftigung mit Kurz- oder Langhanteln.

## ... Indoor-Cycling?

Das ultimative Herz-Kreislauf-Training. ACHTUNG: Da die Trainingsintensität individuell zu wählen ist, eignen sich alle Indoor-Kurse für Einsteiger genauso wie für Fortgeschrittene und ambitionierte Radfahrer.

## ... Tabata?

Nach einer kurzen Erwärmung erfolgt ein Intervalltraining, bei dem du dich so richtig auspowern kannst. Übungen mit Sprungelementen wechseln sich mit rumpfstabilisierenden Übungen ab

## ... Fitmix?

Allgemeine Gymnastik zur Stabilisation und Mobilisation ergänzt durch ein Herz-Kreislauftraining.

## ... Functional Boxmix?

Nach einer kurzen Erwärmung kannst du dich beim Zirkeltraining mit vielen Elementen aus dem Functional- und Boxtraining so richtig auspowern.

## ... Wirbelsäulen-Gymnastik/Rücken-Fit?

Funktionelle Gymnastik zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule mit anschließender Entspannung.

## ... Reha-Sport?

Eine allgemeine Gymnastik zur Kräftigung und Mobilisation für Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen im Bereich des Bewegungsapparates. Die Verordnung gibt's direkt vom Arzt. Eine Einheit dauert 45 Minuten.

## ... Wirbelsäule & Faszie

Nach einigen Übungen aus der klassischen Wirbelsäulengymnastik nutzen wir dynamisches Stretching sowie die verschiedenen Faszirollen, um Verklebungen des Bindegewebes zu lösen und so die Beweglichkeit zu verbessern.

