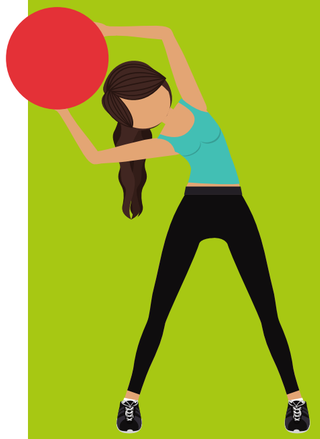
Trainingsfläche und Kurse

bgmForum+
Ihr Partner für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Montag

12:00 Uhr -20:00 Uhr



17:00-18:00 Uhr
HIT
mit Alina
NEW

18:00-19:00 Uhr
REHA
Rehasport
mit Alina
NEW

Dienstag

12:00 Uhr -20:00 Uhr

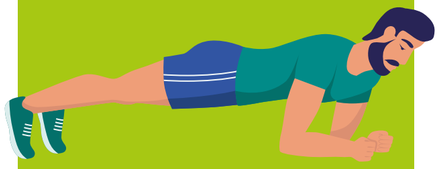
17:30-18:30 Uhr
Indoor-Cycling
mit Meike

18:40-19:00 Uhr
Bauch - Express
mit Meike
NEW

Mittwoch

06:00 Uhr -20:00 Uhr

REHA
11:00-12:00 Uhr
Rehasport
mit Johanna
NEW



17:00-18:00 Uhr
Functional-Fit
mit Johanna
NEW

18:00-19:00 Uhr
Yoga meets Pilates
mit Johanna
NEW

Donnerstag

12:00 Uhr -20:00 Uhr

10:00-11:00 Uhr
Lungensport
mit Michaela
REHA

11:00-12:00 Uhr
Lungensport
mit Michaela
REHA

17:00-18:00 Uhr
Pilates
mit Joa

18:00-19:00 Uhr
Rücken-Fit
mit Joa

Freitag

06:00 Uhr -18:00 Uhr

12:00-13:00 Uhr
Indoor-Cycling
mit Joa

Samstag

08:00 Uhr -15:00 Uhr

Folgt uns auf:

HIT

In unserem HIT Kurs wechseln wir zwischen intensiven Belastungsphasen und kurzen Erholungspausen, um deine Ausdauer, Kraft und Stoffwechsel anzukurbeln. Dadurch erreichst du einen hohen Nachbrenneffekt, der dein Fett schmelzen lässt und du bringst deine Fitness auf ein neues Level.

Trainerin: Alina

Bauch-Express

Der Bauch-Express bringt deine Muskeln innerhalb von 20 Minuten ordentlich zum Brennen. Durch gezielte Übungen wird deine Rumpfmuskulatur so trainiert, dass du deine Kernkraft verbesserst und die Körpermitte für den Alltag stärkst. Um die Zeit effektiv zu nutzen und Verletzungen zu vermeiden, wärme dich vorher selbstständig auf. So können wir direkt loslegen.

Trainerin: Meike

Pilates

Beim Pilates wird vor allem die Körpermitte gestärkt. Bei dieser eher sanften Trainingsmethode trainierst du mit dem eigenen Körpergewicht und stärkst besonders die Muskeln rund um Rücken, Bauch, Rumpf, Hüfte und Gesäß. Dabei wirst Du deine Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern.

Trainerin: Joa

Rehasport

Rehasport unterstützt dich dabei, deine Bewegungsfähigkeit zu erhöhen, Schmerzen zu reduzieren und die Gesundheit zu verbessern.

Die Teilnahme an den Kursen ist mit einer ärztlichen Verordnung möglich. Sprich deinen Arzt einfach darauf an, die Kosten werden komplett von der Krankenkasse übernommen.

Trainerinnen: Alina / Johanna

Functional - Fit

Der Functional-Fit Kurs ist dein intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten. Das Training wird alle Muskeln deines Körpers fordern und Dich ordentlich ins schwitzen bringen. Beim Functional-Fit verbrennst Du viele Kalorien, förderst dein Herzkreislauf System und stärkst gleichzeitig Deine Muskulatur.

Trainerin: Johanna

Yoga meets Pilates

Die Mischung aus Yoga und Pilates kombiniert Übungen zur Dehnung und Entspannung, mit Kräftigungsübungen zur Stabilität und kontrollierter Atmung. Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, deine Körperhaltung zu verbessern, Muskelungleichgewichte auszugleichen und Stress abzubauen.

Trainerin: Johanna

Rücken - Fit

Der Rücken Fit Kurs ist ein moderates Training zur Stabilisierung des Rückens. Für Abwechslung sorgt der Einsatz verschiedener Kleingeräte. Ziel des Rücken Fit Kurs ist es vor allem Rückenschmerzen vorzubeugen und für einen angenehmen Alltag zu sorgen.

Trainerin: Joa

Indoor-Cycling

Indoor-Cycling ist ein gruppenorientiertes Ausdauertraining auf dem Bike und stellt eine gelenkschonende Alternative zum Lauftraining dar. Du wirst mit Unterstützung von Musik an Deine Grenze gebracht und es entsteht eine hohe Gruppenmotivation. Beim Indoor-Cycling wirst Du Deine Ausdauer verbessern und viele Kalorien verbrennen.

Trainerinnen: Meike / Joa

Folgt uns auf: