

DER GESUNDHEITSPARK NIDDA IST **LES MILLS** PLATINCLUB

LES MILLS **BODYBALANCE**

BODYBALANCE® ist ein beruhigendes Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine strukturierte Folge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu abgestimmter Musik.

LES MILLS **BODYPUMP**

BODYPUMP® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Von Millionen begeisterter Anhänger oft als „Pump“ bezeichnet, ist es eine der weltweit schnellsten Methoden, um in Form zu kommen.

LES MILLS **SH'BAM**

Einfach umsetzbare Dance-Moves zu populären Chart-Hits machen es den Teilnehmern möglich, ihren Körper mit Spaß und Tanz in Form zu bringen. Die 45-Minuten SH'BAM® Class bringt eine Menge Abwechslung in den Trainingsalltag.



JUMPING ist ein Fitness Workout, bei dem über 400 Muskeln im Einsatz sind. Durch den Einsatz eines Trampolins schonen es die Gelenke und stärken alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.

Regelung: Reserviere dir vorab am gleichen Tag ein Trampolin per Telefon oder direkt vor Ort. Sei bitte mind. 10 min. vor Kursbeginn im Studio und melde dich beim Service-Personal, damit deine Anwesenheit auf der Anmelde-liste vermerkt werden kann. Solltest du ohne Vorankündigung später in der Anlage sein, wird dein Trampolin für andere freigegeben.

fle-xx RÜCKENGYMNASTIK

Die Rückengymnastik fle-xx macht Rücken und Gelenke beweglich und löst als Nebenwirkung Schmerzmuster auf. Sie basiert auf über 25 Jahren Erfahrung, Biomechanik und jahrhundertaltem Yogawissen. Alle großen Muskelgruppen erfahren ein muskelverlängerndes Training.

LES MILLS **BODYCOMBAT**

BODYCOMBAT® ist das kraftvolle Cardio-Workout, bei dem Du völlig frei loslegen kannst. Dieses hoch energetische Programm ist vom Kampfsport inspiriert und bedient sich einer großen Anzahl von Disziplinen wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Kung Fu, Tai Chi und Muay Thai.

INDOOR-CYCLING

Ein motivierender Radkurs zu mitreißender Musik. Du begibst dich unter Anleitung eines erfahrenen Trainers auf eine anspruchsvolle Radtour, die über Hügel, Ebenen und Berggipfel führt und sowohl Zeitfahren als auch Intervalltraining einschließt.

Regelung: Reserviere dir vorab am gleichen Tag ein Bike per Telefon oder direkt vor Ort. Sei bitte mind. 10 min. vor Kursbeginn im Studio und melde dich beim Service-Personal, damit deine Anwesenheit auf der Anmelde-liste vermerkt werden kann. Solltest du ohne Vorankündigung später in der Anlage sein, wird dein Rad für andere freigegeben.

YOGA-RELAX FÜR JEDERMANN

Entschleunige deinen Alltag und gewinne Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, Ruhe und Gelassenheit. Du erwirbst Schritt für Schritt die Grundlagen der Yogastellungen, sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken.

FASZIEN-TRAINING BLACKROLL

Ein Kurs zur Mobilisierung und Regeneration der Muskulatur und der Faszien (Bindegewebe). Mit geringem zeitlichen Aufwand kann die Elastizität und somit das Leistungsvermögen der Muskulatur erhöht werden. Dabei wird versucht, Fehlbelastungen (zum Beispiel aufgrund vorhandener Dysbalancen oder einseitigem Training) gezielt auszugleichen und typischen Sportverletzungen (zum Beispiel durch Überlastung) entgegenzuwirken. Die Durchblutung der Muskulatur wird gesteigert und die Regenerationszeit verkürzt.



NIDDA APP

Kostenloser Download für Apple und Android, im App Store und bei Google play

FOLLOW US

Facebook & Instagram



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo + Fr	6.00 – 22.00 Uhr
Di + Mi + Do	8.00 – 22.00 Uhr
Samstag	9.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	9.00 – 18.00 Uhr
Feiertage	9.00 – 15.00 Uhr

SAUNAZEITEN

60° Kräutersauna

Mo-Fr	ab 16:00 Uhr
Di & Do	ab 14:30 Uhr, auf Nachfrage
Samstag	auf Nachfrage
Sonntag	ab 9:30 Uhr

90° Sauna

Mo-Fr	ab 15:30 Uhr, auf Nachfrage früher
Samstag	auf Nachfrage
Sonntag	ab 9:00 Uhr

Gesundheitspark Nidda GmbH

Zeppelinstraße 5
63667 Nidda

Fon 06043 98 57 90
Fax 06043 98 57 920

info@gesundheitspark-nidda.de
www.gesundheitspark-nidda.de



GROUP FITNESS PLAN

 www.gesundheitspark-nidda.de



GROUP-FITNESS-PLAN

GÜLTIG AB 23.07.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:45-9:30 RÜCKENGYMNASTIK PH	8:30-9:15 REHASPORT + PH	8:45-9:15 RÜCKENGYMNASTIK PH	8:30-9:15 REHASPORT + PH	8:45-9:15 RÜCKENGYMNASTIK PH	10:00-10:45 RÜCKEN FLE-XX YL	10:00-11:00 BODYPUMP PH
9:45-10:30 RÜCKEN FLE-XX YL	9:30-10:15 RÜCKENGYMNASTIK PH	9:30-10:00 BAUCH & BEINE INTENSIV PH	8:45-9:30 PILATES YL	9:30-10:15 REHASPORT + PH	13:00-13:45 REHASPORT + PH	11:10-11:25 BAUCH INTENSIV PH
10:30-11:30 BODYPUMP PH	9:30-10:15 RÜCKEN FLE-XX YL	9:30-10:15 BODYBALANCE YL	9:30-10:15 RÜCKENGYMNASTIK PH	9:30-10:15 BODYBALANCE Yoga & Stretch YL	14:00-15:00 BODYPUMP PH	11:15-12:15 CYCLING „Sunday Ride“ CA
10:45-11:45 CYCLING „Sunrise“ CA	10:30-11:00 BAUCH-BEINE-PO PH	10:10-10:40 JUMPING PH	10:20-11:05 SH'BAM PH	10:30-11:00 BODYPUMP PH	15:15-16:00 YOGA RELAX für Jedermann YL	16:30-16:45 FASZIENTRAINING BLACKROLL YL
12:00-12:45 REHASPORT PH	10:45-11:30 REHASPORT + YL	10:50-11:05 FASZIENTRAINING BLACKROLL YL	11:10-11:55 REHASPORT + PH	11:10-11:25 BAUCH & BEINE INTENSIV PH		
16:30-17:15 KICKBOXEN KIDS PH (ab Grundschulalter)	11:45-12:30 REHASPORT + PH	17:00-17:15 BAUCH INTENSIV PH	16:00-16:45 JUMPING KIDS mini PH (5-8 Jahre)	12:00-12:45 REHASPORT PH	15:45-16:30 REHASPORT + PH	
17:00-17:45 REHASPORT + YL	16:00-16:45 JUMPING KIDS (9-13 Jahre) PH	17:30-18:30 BODYPUMP PH	17:00-17:15 BAUCH INTENSIV PH	16:45-17:15 REHASPORT + YL	17:00-18:00 BODYPUMP PH	
17:30-18:00 JUMPING PH	17:00-17:30 JUMPING PH	17:45-18:30 RÜCKEN-FLE-XX YL	17:15-18:00 PILATES YL	17:30-18:00 BODYPUMP PH	17:30-18:00 RÜCKEN FLE-XX YL	
18:00-18:45 RÜCKENGYMNASTIK YL	17:40-18:25 RÜCKENGYMNASTIK PH	18:30-19:30 CYCLING „Feel the Beat“ CA (ab 13.08.2018)	17:30-18:15 BODYCOMBAT BEGINNER PH	18:10-18:55 SH'BAM PH	18:10-18:55 SH'BAM PH	
18:10-18:55 BAUCH-BEINE-PO PH	18:00-18:45 YOGA RELAX für Jedermann YL	18:40-19:25 STEP PH	18:30-19:30 BODYPUMP PH	19:00-20:00 BODYCOMBAT PH	19:00-20:00 BODYCOMBAT PH	
19:00-19:45 SH'BAM PH	18:30-18:45 BAUCH INTENSIV PH	18:45-19:00 FASZIENTRAINING BLACKROLL YL	19:00-20:00 CYCLING „Mountain Tour“ CA (ab 13.08.2018)	19:00-20:00 CYCLING „Club Night“ CA (ab 13.08.2018)	19:00-20:00 CYCLING „Club Night“ CA (ab 13.08.2018)	
19:00-20:00 CYCLING „Colorpower“ CA	18:50-19:50 BODYCOMBAT PH	19:30-20:30 CYCLING „Feel the Beat“ CA	19:40-20:40 BODYBALANCE YL	20:10-21:10 CYCLING „Club Night“ CA		
19:10-19:55 BODYBALANCE YL	19:00-19:45 REHASPORT + YL	19:30-20:15 SH'BAM PH	19:45-20:15 JUMPING PH			
20:00-21:00 BODYPUMP PH	20:00-21:00 BODYPUMP PH	19:40-20:25 YOGA RELAX für Jedermann YL				
20:45-21:00 FASZIENTRAINING BLACKROLL YL	20:00-21:00 CYCLING „Hillspeed“ CA (ab 31.07.2018)	20:30-21:15 REHASPORT + PH				

RÄUME

- PH = Power House
- YL = Yoga Lounge
- CA = Cycling Arena

KATEGORIEN

- BODY & MIND
- CARDIO & WORKOUT
- KIDS
- KRAFT & WORKOUT
- DANCE & FUN
- BEWEGLICHKEIT
- REHASPORT nach § 44 SGB V