

Weiterführende Kurse

In den weiterführenden Kursen erhaltet Ihr einen auf Eure Bedürfnisse und Zielsetzungen abgestimmten Trainingsplan, der fortlaufend ergänzt und angepasst wird. Dabei unterstützt Dich der/die Kursleiter/in mit effektiven Tipps und persönlichen Korrekturhinweisen.

Voraussetzung für alle Kurse:
**Berechtigungskarte und Fitness-
trainingkarte oder
Frühtrainingkarte**

Ausdauergerätekurs mit spezieller Kräftigung

In diesem Kurs werden die verschiedenen Ausdauergeräte und die unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten (z. B. Fettstoffwechseltraining) praktisch umgesetzt. Während der Kursreihe wird für jede/n Kursteilnehmer/in ein kompletter, individueller Trainingsplan erarbeitet, in den auch spezielle Kräftigungsübungen für Bein-, Bauch- und Gesäßmuskulatur mit einfließen. Die Kursinhalte orientieren sich stark an den Voraussetzungen und Zielsetzungen der Kursteilnehmer/innen.

Kapazität: 4–6
Personen
Dauer: 12 x 1,5 h
Stud./Bed. 42 €

Six-Pack

Du bist schon trainingserfahren und möchtest mit effektiven und anstrengenden Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur „gedrillt“ werden? In diesem Kurs werdet Ihr erleben, welche Effektivität ein Training mit und ohne Kleingeräte schon in 12 Trainingseinheiten bietet.

Kapazität: 4–6
Personen
Dauer: 12 x 1,5 h
Stud./Bed. 42 €

Effektives Freihanteltraining

In diesem Kurs erhaltet Ihr neben einem individuellen Trainingsplan auch eine Vielzahl von effektiven Freihantelübungen. Beim gemeinsamen Training in der Nähe der persönlichen Leistungsgrenze werden submaximale und maximale Krafttests durchgeführt. Ergänzt wird dieser Kurs durch theoretische Hintergründe und Bewegungsabläufe in Videobeispielen.

Kapazität: 4–6
Personen
Dauer: 12 x 1,5 h
Stud./Bed. 42 €



Rückentraining

Dieser Kurs setzt sich aus einer individuellen Trainingsplanerstellung (Beratung über das beste Verhältnis von Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen für jede/n Teilnehmende/n) und einem effektiven, gemeinsamen Training zusammen. Hierzu werden sowohl die Geräte des „Dr. Wolff Rückenzentrums“ als auch weitere Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeitsverbesserung des Rumpfes eingesetzt. Siehe hierzu auch Informationen zu Rückentraining inklusive Einführungskurs.

Je nach Nachfrage wird dieser Kurs auch in verschiedenen Stufen angeboten: Anfänger Rückentrainingkurs 1 und Fortgeschrittene Rückentrainingkurs 2.

Kapazität: 4–6
Personen
Dauer: 12 x 1,5 h
Stud./Bed. 42 €



Gelenkstabilisation

Dieser Kurs wird speziell für Personen angeboten, die einen persönlichen Trainingsplan erhalten möchten, um ein bestimmtes Gelenk (z.B. Fuß-, Knie-, Hüft- oder Schultergelenk) zu stabilisieren. Z. B. nach einer Sportverletzung oder einer Operation mit abgeschlossener Rehabilitation können hier die Teilnehmer/innen mit dem/der Übungsleiter/in nicht nur einen effektiven Trainingsplan entwickeln, sondern auch gemeinsam unter Anleitung trainieren.

Kapazität: 4–6
Personen
Dauer: 12 x 1,5 h
Stud./Bed. 42 €

Die Kursinhalte orientieren sich stark an den Voraussetzungen und Zielsetzungen der Kursteilnehmer/innen.

Öffnungszeiten

Mo	08:00 – 22:00
Di	13:00 – 22:00
Mi	08:00 – 22:00
Do	13:00 – 22:00
Fr	08:00 – 22:00
Sa	14:00 – 20:00
So	14:00 – 20:00



Beachtet bitte die erweiterten Öffnungszeiten im Hinblick auf die Frühtrainingkarte (Training nun an 7 Tagen möglich).

Infos zum RWTH GYM bei:
Oliver Rychter (HSZ)
rwth-gym@hsz.rwth-aachen.de

FACH
Hochschule Aachen

**RWTH
SPORT**

GYM
DAS FITNESSZENTRUM

Informationen zum RWTH GYM

www.rwth-gym.de

Fitnessstraining im RWTH GYM

Seit dem Wintersemester 05/06 können wir Euch betreutes Fitnessstraining auf insgesamt 420 qm mit einem neuen Ausdauer- und Kraftgerätepark anbieten! Im Wintersemester 06/07 haben wir weitere Geräte angeschafft!

Neben Laufbändern und elliptischen Cross-trainern stehen Euch zum Ausdauertraining zwei Fahrradarten und Ruderergometer zur Verfügung. Im Krafttrainingsbereich bieten wir Euch neben Geräten zum Einstieg ins Training auch weiterführende Fitnessgeräte und einen Freihantelbereich an. Das RWTH GYM bietet auch Geräte zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie spezielle Geräte zur Beinkräftigung an.

Die Trainingsgeräte im RWTH GYM werden mit einem Bereich zum Beweglichkeits- und/oder Stabilisationstraining abgerundet.



Besonderheiten des RWTH GYM

DAS FITNESSZENTRUM der RWTH Aachen bietet neben der Betreuung des freien Trainings auch eine individuelle Trainingsbetreuung in Kleingruppen an. Für Euer weiteres Training bieten wir Euch entgeltfreie dreiwöchige Trainingsplankurse an, oder im Anschluss an die Einführungs- bzw. Quereinsteiger/innenkurse 12-wöchige Kurse, mit denen ihr eine individuelle Trainingszielsetzung verfolgen könnt!

Alle Kurse (Einführungs-, Quereinsteiger/innen-, Trainingsplan- und weiterführende Kurse) werden ständig an die Nachfrage angepasst. Wenn sich eine Gruppe von mind. 4 und max. 6 Personen für einen bestimmten Kurs interessiert, könnt Ihr auch eine/n Übungsleiter/in ansprechen, ob dieser Kurs für Euch zur Buchung angeboten werden kann.



Trainingsstart

Um den freien Trainingsbetrieb nutzen zu können, müsst Ihr einen **Einführungskurs** (6 x 1,5 Stunden) belegen.

Wer eine mindestens halbjährige Trainingserfahrung nachweisen kann (Bescheinigung bzw. Vertrag bei Anmeldung vorlegen), hat stattdessen die Möglichkeit einen Quereinsteiger/innenkurs (2 x 1,5 Stunden) zu buchen.

Hier ist eine Anmeldung nur über das RWTH GYM oder das Sekretariat möglich. Den Nachweis bitte mitbringen, falls der Originalnachweis nicht im HSZ verbleiben kann, bitte eine Kopie mitbringen!



Einführungskurse

Alle Teilnehmer/innen der Einführungskurse können nach der 3. Trainingseinheit des Einführungskurses mit der Fitnesstrainingskarte (Frühtrainingskarte) parallel zum Einführungskurs auch das freie Training nutzen.

Aktuelle Kurstermine unter www.rwth-gym.de.

Kapazität: 4–6 Personen
Dauer: 6 x 1,5 h
Stud./Bed. 22 €

Quereinsteiger/innenkurse

Alle erfolgreichen Teilnehmer/innen der Quereinsteiger/innenkurse können mit der Fitnesstrainingskarte (Frühtrainingskarte) das freie Training beginnen.

Aktuelle Kurstermine unter www.rwth-gym.de. Die Buchung ist nicht über das Internet möglich.

Kapazität: 4–6 Personen
Dauer: 2 x 1,5 h
Stud./Bed. 10 €

Fitnesstrainingskarten

Die Fitnesstrainingskarten sind ab dem ersten Geltungstag für den entsprechenden Zeitraum gültig. Der erste Geltungstag muss bei der Buchung angegeben werden (er ist frei wählbar)! Bedienstete müssen vorher die Bedienstetenkarte (20 €) buchen (Semesterkarte).

Die Trainingszeiten der Frühtrainingskarte sind innerhalb der Öffnungszeiten auf Mo, Mi, Fr von 08:00 bis 16:00 Uhr, Di, Do von 13:00 bis 16:00 Uhr (letztes Einchecken 15:00 Uhr) und Sa, So (gesamte Öffnungszeiten) begrenzt.

Die Frühtrainingskarte ist ab dem ersten Geltungstag für 6 Monate gültig.



Fitnesstrainingskarte	6 Monate
Fitnesstrainingskarte	3 Monate
Fitnesstrainingskarte	1 Monate
Frühtrainingskarte	6 Monate

Stud./Bed.	90 €
Stud./Bed.	60 €
Stud./Bed.	30 €
Stud./Bed.	60 €

Rückentraining + Einführungskurs + Fitnesstrainingskarte für 3 Monate



Welche/r Studierende/Bedienstete/r kennt nicht das „Zwicken“ im Rücken?

Die Arbeit am Computer nimmt immer mehr Zeit in Anspruch, dadurch verändert sich die Körperhaltung. Manche Muskeln werden schwächer, manche Muskeln verkürzen sich. Mit den speziellen Geräten des „Dr. Wolff Rückenentrums“ könnt ihr effektiv den Halteapparat trainieren! Jeder individuelle Trainingsplan wird mit effektiven Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen erstellt.

Alle erfolgreichen Teilnehmer/innen erhalten innerhalb dieses Kurses die Berechtigungskarte des Einführungskurses und können parallel zum Kurs (ab dem 3. Termin) mit der Fitnesstrainingskarte 3 Monate das freie Training nutzen.

Dieser Kurs ist zum direkten Einstieg besonders auch für Bedienstete geeignet!

Kapazität: 4–6 Personen
Dauer: 12 x 1,5 h
Stud./Bed. 95 €
Voraussetzung: **keine!**



Trainingsplankurse

Um möglichst effektiv und erfolgreich zu trainieren, solltest Du ca. 6 Wochen nach dem Einführungskurs bzw. Quereinsteiger/innenkurs diesen entgeltfreien Kurs besuchen. Du erhältst in diesem Kurs mit einem neuen individuellen Trainingsplan und neuen Übungsvorschlägen eine „Auffrischung“ für Dein persönliches Training. Falls Du zusätzlich noch das gemeinsame Training in der Gruppe über einen längeren Zeitraum erleben möchtest, solltest Du einen weiterführenden Kurs nach Deiner persönlichen Zielsetzung aussuchen.

Kapazität: 4–6 Personen
Dauer: 3 x 1,5 h
Stud./Bed. 0 €

