



Gruppenkurse



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Kursraum I

Ausdauertraining

Body&Mind

Muskeltraining

08:30 – 09:30 RückenFit			08:30 – 09:30 Pilates/Reha	08:30 – 09:30 Power-Rücken			
09:30 – 10:30 Bodyfit	09:30 – 10:30 Yoga	09:30 – 10:30 deepWork	09:30 – 10:30 Bodypump	09:30 – 10:30 Step für Alle		09:30 – 10:30 RückenFit	
10:30 – 11:30 Zumba		10:30 – 11:30 RückenFit	10:30 – 11:30 Cycling alle Level	10:30 – 11:30 Zumba		10:30 – 11:00 Faszien&Relax	
		BITTE pünktlich erscheinen. 5 Min. nach Beginn kein Einlass! (Verletzungsgefahr!)				14:30 – 15:30 BodyPump	11:00 – 12:00 Funktionelltraining
18:00 – 19:00 Rücken Workout	18:25 – 19:25 Zumba	18:30 – 19:30 deepWork	18:30 – 19:30 BodyPump	18:00 – 19:00 Tabat		15:45 – 16:45 Indoor Cycling (Oktober - April)	
19:00 – 20:00 BodyPump	19:30 – 21:00 Yoga	19:30 – 21:00 Indoor-Cycling (Oktober - April)	19:35 – 20:35 Vinyasa Yoga	19:00 – 20:00 Rückenfit			
20:00 – 21:00 Indoor Cycling							

Kursraum II

Kraftausdauerzirkel

09:00 – 09:45	09:00 – 09:45	09:00-09:45	09:00 – 09:45	09:15 – 10:00		
17:00 – 17:45	18:00 – 18:45	17:00-17:45		17:00 – 17:45		
			18:00 – 18:45			

Feiertag: Kursprogramm siehe Aushang!

Änderung der Besetzung der Kurse jederzeit möglich!

Plan gültig ab 09.03.2020

Kursinhalte

Allgemeine Tipps vor Beginn Ihres Trainings

Bitte immer feste Schuhe tragen!

Bitte kommen Sie pünktlich zu den Stunden. Das Aufwärmprogramm (Warm up) dient dazu, den Muskel-, Sehnen- und Bänderapparat auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Dadurch kann man Verletzungen vorbeugen. Die Abkühlphase (Cool Down) und das Stretching sind für den Körper ebenso wichtig. Bitte deshalb die Stunde nicht vorzeitig verlassen!

Nehmen Sie nur an solchen Stunden teil, die ihrem derzeitig Leistungsniveau entsprechen. Bei gesundheitlichen und anderen Problemen halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt und informieren Den Kurstrainer vor der Stunde. Wir beraten Sie gerne.

Und nun viel Spaß mit ihrem Trainingsprogramm!

Rückenfit & Pilates schult Koordination und Bewegungssteuerung. Bauch, Rücken und Tiefenmuskulatur wird gekräftigt, sowie die Wirbelsäule mobilisiert. Für alle die ihren Rücken fit bekommen u. die innere Kraft fördern möchten oder erst gar keine Rückenbeschwerden zulassen wollen.

Step für alle Step Freunde. Genieße motivierende Choreographien und fetzigen Moves mit dem Step.

Yoga Ganzkörperübungen zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Balance. Für einen geschmeidigen Körper und ruhigen Geist.

Vinyasa Yoga Vinyasa beschreibt eine fließende, dynamische Form von Yoga, die mit dem Atem in Verbindung steht. Yogastellungen (Asanas) werden aneinandergereiht und in einem fließenden Zusammenspiel im Rhythmus der Atmung durchgeführt.

Zumba heißer Rhythmus und Tanz bringen deinen Körper zum Vibrieren. Mit Zumba® bewegst du dich zu exotischen Klängen und kraftvollen Latino-Rhythmen um Kondition und ein gutes Körpergefühl zu erlangen.



Öffnungszeiten:

Mo - Fr 07:00 - 23:00 Uhr
Sa, So, Feiertag 09:00 - 20:00 Uhr

Bodyfit Herz-Kreislauf-Training verbunden mit Kräftigung des gesamten Körpers zu fetziger Musik. Das optimale Training zum Erreichen einer guten Grundlagenausdauer für den Sommer.

BodyPump BODYPUMP® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Angetrieben von Musik liegt der Schwerpunkt auf Wiederholung und Bewegung mit der Gewichtstärke deiner Wahl.

deepWork™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Mit natürlichen Bewegungsabläufen und intensiven Wiederholungen fordert es deinen Körper und bringt dich in Einklang.

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Hoher Fettverbrennungseffekt mit Spaß in nur kürzester Zeit.

Faszien&Stretch Dehnübungen für eine größere Beweglichkeit und bessere Körperhaltung. Löst Verspannungen und verbessert die Durchblutung des Bindegewebes. Die Muskulatur bleibt geschmeidig und elastisch.

Funktionell Training energiegeladenes, mehrgelenkiges und durch verschiedenste Geräte abwechslungsreiches Zirkeltraining der kompletten Muskulatur.

Indoor Cycling das Beste um die Kondition zu verbessern. Fahren Sie zur Musik in der Gruppe Fahrrad und lassen Sie sich von der guten Laune anstecken. (Verpflichtende Nutzung eines Herzfrequenzmessgerätes!)

!!! Feiertagsregelung laut Aushang!!!