

Gruppenkurse



Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Kursraum I

Ausdauertraining

Body&Mind

Muskeltraining

08:30 – 09:30 RückenFit (Tanja)				08:30 – 09:30 Power-Rücken (Eva S.)		
09:30 – 10:30 Step I-II (Tanja) 	09:30 – 10:30 Yoga (Rosi Geppert)	09:30 – 10:30 deepWork (Eva Bolz) 	09:30 – 10:15 Express Workout (Rosi Geppert) 	09:30 – 10:30 Step I - II (Eva S.) 		09:30 – 10:30 RückenFit (Rupert)
10:30 – 11:30 Zumba (Lisa) 		10:30 – 11:30 RückenFit (Eva Bolz)	10:15 – 11:15 All terrain Cycling (Rosi Geppert) 	10:30 – 11:30 Zumba (Lisa) 		10:30 – 11:00 Faszien&Relax (Rupert)
		BITTE pünktlich erscheinen. 5 Min. nach Beginn kein Einlass! (Verletzungsgefahr!)				11:00 – 12:00 Functionelltraining (Rupert) 
18:00 – 19:00 Rücken Workout (Petra)	18:25 – 19:25 Zumba (Jenny) 	18:30 – 19:30 deepWork (Rupert) 	18:30 – 19:30 BodyPump (Rosi Geppert) 		14:30 – 15:30 BodyPump (Rosi Kainz) 	
19:00 – 20:00 CrossFit meet's deepWork (Alina) 	19:30 – 20:30 BodyPump (Rosi Kainz) 	19:30 – 21:00 Indoor-Cycling (Rupert)  <i>(Oktober-April)</i>	19:35 – 20:35 Vinyasa Yoga (Rosi Geppert)	18:30 – 20:00 Yoga (Michelle)	15:45 – 16:45 Indoor Cycling (Rosi Kainz)  <i>(Oktober-April)</i>	
20:00 – 21:00 Indoor Cycling (Rosi Kainz) 						

Kursraum II

Kraftausdauerzirkel

			08:30 – 09:15		
09:00 – 09:45	09:00 – 09:45	09:00-09:45		09:15 – 10:00	
17:00 – 17:45		17:00-17:45		17:00 – 17:45	
	18:00 – 18:45		18:00 – 18:45		

Feiertag: Kursprogramm siehe Aushang!

Änderung der Besetzung der Kurse jederzeit möglich!

Plan gültig ab 01.03.2019

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 derzeitigen 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 I – II für Fortgeschrittene 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, Mi, Fr	07:00 - 23:00 Uhr
Di, Do	07:00 - 23:00 Uhr
Sa, So, Feiertag	09:00 - 20:00 Uhr



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.

CrossFit meet's deepWork™ eine Mischung aus Athletischem- Krafttraining vereint mit schnellen deepWork Elementen bringst Du deinen Puls an Deine Grenzen. Neben deinem eigenen Körpergewicht kommen, Kettlebells, Langhantel.... zum Einsatz.

Easy-Step erlernen Sie die Grundschrte und Bewegungstechnik auf dem Step. Unglaublich motivierend und bringt alle auf den Aerobicgeschmack.

Express Workout bringt dich innerhalb von 45 min. zum schwitzen. Ein kurzes aber intensives Intervall Training des gesamten Körpers.

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

Functional 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 !!!