

Kursprogramm

ab 3.10.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 11.00 Aerobic XS	10.00 - 11.00 Body Up!	09.30 - 10.15 Switching	09.30 - 10.30 Bodystyling	09.30 - 10.30 Fit@All		10.00 - 11.00 Body Fit
	11.00 - 12.00 Mobility Silver	10.30 - 11.30 Pilates	10.30 - 11.30 Flexability	10.30 - 11.45 Yoga für den Rücken		11.00 - 12.00 Hot Iron
18.00 - 19.00 Step 4 All	18.00 - 19.00 BODYATTACK L⁺	18.00 - 19.00 Hot Iron	18.00 - 19.00 BODYCOMBAT L⁺	18.00 - 19.00 Lady Fit		17.00 - 18.30 Yoga
19.00 - 20.00 Bodyforming	19.00 - 20.00 BODYBALANCE L⁺	19.00 - 19.45 Step Aerobic		19.00 - 20.00 Zumba		

L⁺ = Les Mills

KURSBESCHREIBUNG

Aerobic XS

Ein Mix aus klassischen Aerobic kobiniert mit kraftausdauer Elementen. Ideal zur steigerung der Kraftausdauer.

BODYATTACK®

Ist eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats. Ein LES MILLS®-Instruktor führt dich mit energie-geladener Musik durchs Workout und motiviert dich dazu, an deine Grenzen zu gehen. Dabei verbrennst du bis zu 730 Kalorien^ und fühlst dich danach einfach großartig.

BODYBALANCE®

Ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet. BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instrukto:ren geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

BODYCOMBAT®

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien^.. Bei diesem ener-gieladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Ein erfahrener LES MILLS®-Instruktor gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Kampfunde herauszuholen. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

BodyFit

Dieses funktionelle Ganzkörpertraining sorgt für mehr Kondition, eine verbesserte Fitness und eine tolle Figur. Alle Übungen fließen in einander über und ergeben zum Schluß eine kleine Choreografie die jeden Teilnehmer in Partystimmung versetzt. Das Workout eignet sich perfekt für ambitionierte Einsteiger und Fortgeschrittene jedes Alters - Kalorienkiller mit Partystimmung - 14 Täglich im Wechsel: Stepworkout/ Aerobicworkout.

Bodyforming

Unter Bodyforming versteht man verschiedene Fitness-Workouts, die besonders effektiv für eine wohlge-formte Figur sorgen. Ziel des Bodyformings ist der Aufbau von Muskeln und der Abbau von Fett, um be-stimmte Körperpartien und das Gewebe zu straffen. Freude über eine verbesserte Figur und mehr Wohlbefinden.

Bodystyling

Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Muskeln zu stärken. Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu ver-bessern.

BodyUp!

Ein haltungsorientierter Kurs mit Elementen aus Yoga, Pilates und Faszientraining. Genau die richtige Mischung aus Kräftigung, Anspannung, Entspannung, Muskeltraining und Dehnung.

Fit @All

Ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft- und Koordinationsübungen, Dehnung und Entspannung kombiniert. Die Übungen werden größtenteils auf der Matte durchgeführt. Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht das Training der Körpermitte, des Beckenbodens und der tiefen Rumpf- und Rückenmuskulatur. Es geht dabei um Muskelkräftigung, die Stabilisierung der Körpermitte und Steigerung der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten.

Flexability

Ein Mix aus Beweglichkeit, Faszientraining und Kräftigung sorgt für Schmerzfreiheit und eine bessere Haltung. Dieses Training soll nicht nur bei Schmerzen und Verspannungen helfen, sonder den Körper auch straffer, geschmeidiger und Leistungsfähiger machen.

HOT IRON®

Eine Mischung aus Kraftausdauer- und Hypertrohietrainingsreizen (Hypertrophie = Muskelaufbau) intensivieren die Trainingseffekte. Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining, da der Kurs aus den Grundübungen des Trainings mit der Langhantel besteht. Durch sinnvoll kombiniertes Techniktraining werden somit die wichtigen Grundlagen und Ausführungen erlernt und überfordern auch einen Einsteiger nicht!

Lady Fit

Ein spezielles Worlout für Frauen! Los gehts mit einem dynamischen Warn-Up. Danach werden Bauch, Becken und die Beinmuskulatur gestärkt und die Koordination verbessert.

Mobility Silver

Ein individuelles, modernes, revolutionäres Beweglichkeitskonzept und Faszientraining. Es hilft nahezu alle Probleme des Bewegungsapparates und basiert auf den gesetzen der Biokinetik und macht die Fit und Beweglich für den Alltag.

Pilates

Ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Step 4 All

Die klassische Step Aerobic mit einfachen und witzige Schrittkombinationen, leicht zu erlernen und umzusetzen für Jeden. Besonders geeignet für Anfänger. Neben der Ausdauer wird auch die Koordination geschult und der ganze Körper gestärkt. So werden Bauch, Beine, Po trainiert. Kommen noch Kurzhanteln ins Spiel, verstärken diese den Effekt noch. Und das alles zu mitreißenden Beats.

Step Aerobic Classic

Step Aerobic ist – wie der Name schon sagt – Aerobic mit einem Step-Brett, kurz Step, auf das du während des Workout steigst und das du in die Übungen einbeziehst.

SWITCHING®

Fitness-Training mit Spaß für die Gesundheit! SWITCHING® wird an weltweit einzigartigen Geräten trainiert, welche speziell von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten entwickelt wurden. Alle Übungen werden im Stehen ausgeführt in Intervallen von 30-60 sek.

Yoga

Ist ein dynamischer Yoga Stil, in dem sich die Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit den Fokus auf Ihre päzise Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Yoga für den Rücken

Etwa 80% der Bevölkerung leidet an Rückenschmerzen. Dieser spezielle Yoga Kurs ist dazu da Ihren Rücken zu stärken, zu entspannen, zu dehnen, und Sie wieder Fit für den Alltag zu machen. Deswegen werden alle Bewegungen und Abläufe lang-sam und harmonisch ausgeführt das Lehrer jederzeit korrigierend eingreifen kann für einen max. Effekt.

Zumba

kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workout voller Spaß. Das Programm basiert auf dem Prinzip "fun & easy to do". Für Zumba muss man nicht tanzen können; das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken sehr motivie-rend.