

KURSPPLAN



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09.00 – 10.00 Klassische Pilates Karina (RAUM 1)		10.00 – 10.45 Fit in den Tag Laura (RAUM 1)			10.15 – 11.15 Zumba® Fitness Britta (RAUM 1)
10.00 – 11.00 Rückenfit Karina (RAUM 1)		11.00 – 12.00 Rückenfit Laura (RAUM 1)			
18.00 – 19.00 Fatburner Sonja (RAUM 1)	18.00 - 18.30 Bauchkiller Dominik (RAUM 1)			17.00 – 18.00 Bodystyling Sonja (RAUM 1)	
18.00 – 19.00 Bootcamp Holger (RAUM 2)	18.30 - 19.45 Tae Bo® Dominik (RAUM 1)	18.00 – 19.00 Strong by Zumba® Janine (RAUM 1)	18.00 – 18.30 Bauchkiller Karina (RAUM 1)	18.00 – 19.00 Indoor Cycling Angelo (RAUM 2)	
19.00 – 19.30 Bauchkiller Sonja (RAUM 1)	19.00 - 20.00 Functional Training (TOWER)	19.00 - 20.00 Zumba® Fitness Janine (RAUM 1)	18.30 - 19.30 Yoga Karina (RAUM 1)		
19.00 – 20.00 Fitnessboxen Holger (RAUM 2)	19.45 - 20.30 Kettlebell Dominik (RAUM 1)	19.15 - 20.15 Indoor Cycling Angelo (RAUM 2)	19.30 - 20.30 Jumping® Fitness Janine (RAUM 1)		
19.30 – 20.30 Jumping® Fitness Christin (RAUM 1)			19.30 - 20.30 Bodystyling Karina (RAUM 2)		



ÖFFNUNGSZEITEN

MO - FR 08:00 UHR BIS 22.00 UHR

SA & SO 10.00 UHR BIS 18.00 UHR

*Bitte pünktlich erscheinen! 5 min. nach Beginn kein Einlass. Teilnahme auf eigenes Risiko, Verletzungsgefahr. Gültig ab 06.05.2018. Änderungen vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl: 5



BAUCHKILLER

Bauchkiller ist ein gezieltes Kräftigungsprogramm für alle Bauchmuskeln. Es stärkt intensiv die sichtbare sowie tiefliegende Bauchmuskulatur.

BODYSTYLING

Bodystyling wird vorwiegend von Frauen besucht. Durch gezielte Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive weibliche Form bekommt. Bodystyling verbrennt gezielt die kleinen Fettdepots, die dauerhaft stören.

BOOTCAMP

Bootcamp ist ein Kraftausdauertraining. Es ist ein Mix aus Bauch Beine Po, Langhantel- und Functionalem Training.

FATBURNER

Eine Kombination aus Herzkreislauftraining und Muskelfestigung. In diesem Kurs wird die Ausdauer mithilfe einfacher Schrittkombination aus der (Step-)Aerobic und dem Kräftigungstraining in Intervallen trainiert. Dieser Wechsel gestaltet die Stunde kurzweilig und lässt überflüssigen Pfunden keine Chance ... Der Einsatz diverser Kleingeräte (Tubes, Steps und Kurzhanteln) macht diesen Kurs so abwechslungsreich und effektiv.

FIT IN DEN TAG

Fit in den Tag ist ein dynamisches Ganzkörperkräftigungstraining für Jedermann. Im Vordergrund steht das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur, zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden.

FUNCTIONAL TRAINING AM TOWER

Functional Training am Tower besteht aus verschiedenen Übungen zum Muskelaufbau am Tower. Durch die Abwechslung der Übungen bringt das Training trotz körperlicher Höchstleistung Spaß mit sich.

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling trainiert gezielt die ausdauernde Muskulatur mit einer hohen Intensität auf stationären Fahrrädern. Die Teilnehmer werden vom Trainer und der motivierenden Musik zur Höchstleistung gebracht.

JUMPING® FITNESS

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Bauch, Beine, Po - Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Hauptsache, du willst Spaß haben! Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse. Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet!

KETTLEBELL

Kettlebell ist ein Training mit einer Kugelhantel. Mit der Kettlebell trainiert man den ganzen Körper gleichzeitig, sprich man trainiert nicht isoliert und zu gleich koordinativ. Das Ziel ist es vor allem, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken. Besonders fördernd wirken die Übungen auf die Kraft im Zentrum des Körpers im unteren Rücken- und Hüftbereich.

KLASSISCHE PILATES

Klassisches Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

RÜCKENFIT

Rückenfit ist ein dynamisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Rücken. Im Vordergrund steht das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur, zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden.

STRONG BY ZUMBA®

strong by Zumba(R) ist ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. In diesem H(igh) I(ntensive) T(raining)-Format sind schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition sowie Konditionsverbesserung zu erreichen.

TAE BO®/FITNESSBOXEN

Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

YOGA

Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Ziel beim Yoga ist es Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für gestresste Menschen.

ZUMBA® FITNESS

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness Workout. In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen.