

# KURSPPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 - 10.30 Rückenfit Marco	09.30 - 10.30 Yoga Amily		10.00 - 11.00 Rückenfit Silke			
	10.45 - 11.45 Bauch Beine Po Julia					10.30 - 12.00 WingTsun-letics Johann
	17.00 - 17.45 Bodystyling Silke			17.00 - 18.00 Yoga Amily		
	18.00 - 18.45 Rehasport (nur mit Verordnung) Silke	18.00 - 18.50 Fitnessboxen/BBP Julia				
	19.00 - 20.00 Qi Gong Silke	19.00 - 20.00 Zumba® Fitness Mandy				

**WICHTIG:  
 MATTE  
 MITBRINGEN!**





### BAUCH BEINE PO

Bauch Beine Po ist ein speziell auf Problemzonen abgestimmtes Workout. Mit effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form gebracht. Das ist der ultimative Weg die Figur zu straffen und zu definieren.

### BODYSTYLING

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

### FITNESSBOXEN

Fitnessboxen 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.

### REHASPORT

Rehasport ist eine für von einer Behinderung bedrohte Menschen entwickelte Leistung mit dem Ziel, die Betroffenen auf Dauer in das Arbeitsleben und in die Gesellschaft einzugliedern. Zugleich bietet der Rehakurs ein präventives Muskelaufbautraining.

### Qi Gong

Qi Gong ist eine Mischung aus Bewegungsübungen und Meditation. Sie hilft, die Körperenergien besser strömen zu lassen.

### 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.

### WingTsun-letics

WingTsun-letics ist ein auf den asiatischen Kampf- und Bewegungskünsten Wing Tsun und Escrima basierender und mit HIIT Aspekten kombinierter Selbstverteidigungs- und Fitnesskurs. Werde fit und sei vorbereitet für den Notfall. Trainiere Geist, Körper und Selbstbewusstsein und erlange so mehr Körpergefühl.

### 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® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, dass 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.