

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 - 09.50 Klassische Pilates Rosanna		09.00 - 09.50 Klassische Pilates Rosanna				
10.00 - 10.50 Rückenfit Rosanna		10.00 - 10.50 Body Workout Rosanna				10.15 - 11.15 Zumba® Fitness Britta
			16.45 - 17.15 Bauchkiller Diana	16.30 - 17.50 Body Workout meets Bauchkiller Sonja		
	17.45 - 18.15 Bauchkiller Dominik (Start ab 04.08.20)		17.30 - 18.20 Body Workout Diana			
18.00 - 19.20 Power Dumbell meets Bauchkiller Sonja	18.30-19.45 Tae Bo® Dominik (Start ab 04.08.20)	18.30 - 19.20 Zumba® Toning Heike	18.30 - 19.15 Jumping® Fitness Sarah			
19.30 - 20.15 Jumping® Fitness Sarah	19.00 - 19.50 Functional Training Adam (TOWER)	19.30 - 20.20 Zumba® Fitness Heike	19.30 - 20.30 Yoga Monika			
	20.00 - 21.00 Indoor Cycling Adam (Kursraum 2)	19.15 - 20.15 Indoor Cycling Angelo (Kursraum 2)		18.00 - 19.00 Indoor Cycling Angelo (Kursraum 2)		

**WICHTIG:
MATTE
MITBRINGEN!**





BAUCHKILLER

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

BODY WORKOUT

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

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!

KLASSISCHE PILATES

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

POWER DUMBELL

Power Dumbell ist das ultimative Langhantel-Training mit energiegeladener Musik.

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.

TAE BO®

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® TONING

Zumba® Toning ist für diejenigen, die gerne Party machen möchten, aber gleichzeitig auch Wert auf Kräftigung und Muskeldefinition legen. Durch das Hinzufügen von Widerstand mit der Verwendung von Zumba® Toning Sticks (oder leichten Gewichten) konzentriert man sich auf bestimmte Muskelgruppen. So bleiben du und deine Muskeln immer bei der Sache! Leichte, Maracas - ähnliche Toning Sticks unterstützen das Rhythmusgefühl und die Koordination. Gleichzeitig werden bestimmte Zonen wie Arme, Rumpf und Unterkörper gestärkt.

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.