

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 - 11.20 Yoga Olesya						10.30 - 11.20 Zumba® Fitness Valeska
						11.30 - 12.00 Bauchkiller Valeska
				17.00 - 17.50 Zumba® Fitness Anna		
18.00 - 19.20 Zumba® Fitness Anna	18.00 - 18.50 Fatburner Step Valeska	18.00 - 18.50 Tae Bo® Anne	18.00 - 18.50 Power Dumbell Holger	18.00 - 19.20 Yoga Olesya		
	19.00 - 19.50 stretch & mobility Valeska	19.00 - 20.20 Yoga Olesya	19.00 - 19.50 TôsôX Holger			

**WICHTIG:  
 MATTE  
 MITBRINGEN!**



#### BAUCHKILLER

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

#### FATBURNER STEP

Fatburner Step ist eine Kombination aus Ausdauer und anschließender Kräftigung mit dem Step. Eine super Trainingseinheit für deinen Body.

#### POWER DUMBBELL

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

#### STRETCH & MOBILITY

stretch & mobility ist ein Beweglichkeitstraining. Es stärkt das Bindegewebe. Dieses ist im Alltag den vielfältigsten Belastungen und Anforderungen ausgesetzt. Durch stretch & mobility wird das Bindegewebe geglättet und die Elastizität wird erhöht. Diese Verbesserung bewirkt, dass das Verletzungsrisiko minimiert wird. Durch Einsatz von Rollen sowie effektiven Dehnungsübungen lösen sich Verspannungen und es werden Schmerzen gelindert.

#### 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.

#### TÔSÔ X

Tôsôx X Techniktraining spricht durch herausfordernde, hochintensive X Challenges sowohl Neueinsteiger, Kursanfänger als auch Profis an. „Tôsô“ ist japanisch und bedeutet der Kampf mit (bestimmten) Dingen und Umständen.

#### 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, 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.