

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 - 11.00 Yoga Claudia	09.30 - 10.30 Rückenfit Miriam					
11.30 - 12.15 Rehasport (nur mit Verordnung) Swetlana	10.45 - 11.45 Fit Mix Miriam	11.30 - 12.15 Rehasport (nur mit Verordnung) Swetlana				10.30 - 11.30 Sunday Special (siehe Aushang)
17.30 - 18.20 Body Workout Susanne	17.45 - 18.15 Bauchkiller Julian	18.00 - 18.50 Zumba® Fitness Yasmina	18.00 - 18.50 Hot Iron® Tim	18.00 - 19.00 Zumba® Fitness Veronika		
18.30 - 19.20 Zumba® Step Susanne	18.30 - 19.20 Kraftzirkel Julian	19.00 - 19.30 Bauchkiller Yasmina	19.00 - 19.30 stretch & relax Tim			

**WICHTIG:
MATTE
MITBRINGEN!**





BAUCHKILLER

Intensives Bauchtraining der sichtbaren Bauchmuskulatur, sowie der tiefliegenden 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.

FIT MIX

Fit Mix ist ein Ganzkörpertraining für Geübte und Ungeübte. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt durch leichte Übungen aus dem Aerobic und Kraftsport-Bereich.

HOT IRON®

Beim Hot Iron® (Langhanteltraining) wird deutlich Körperfett reduziert. Eine knackige Muskulatur, Rückenkräftigung und eine erhöhte Alltags-Lebensqualität auch im Alter sind nur einige der Trainingseffekte.

KRAFTZIRKEL

Kraftzirkel ist ein Ganzkörpertraining. Mit verschiedenem Equipment werden Kräftigungs- und Konditionsübungen miteinander kombiniert und an Stationen absolviert.

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.

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.

STRETCH & RELAX

stretch & relax ist ein Beweglichkeits- und Entspannungstraining.

SUNDAY SPECIAL

Dieser Kurs ist voller Überraschungen! Jeden Sonntag findest du ein neues Thema: Zumba® Fitness, Body Workout, Yoga oder Tabata oder...oder...oder... Jeden Monat hängen wir den Plan aus – so weißt du immer, wann bei wem welcher Kurs stattfindet!

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 Fitnessworkout. In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobics kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen.

ZUMBA® STEP

Für die, die das Brennen in den Muskeln spüren wollen! Du willst deine Bein- und Pomuskeln trainieren und stärken? Dann tritt vor. Wir kombinieren die effektiven Trainings- und Kräftigungs-Übungen eines Step-Aerobic-Kurses mit der unterhaltsamen Fitness-Party, die nur Zumba® zu bieten hat. Zumba® Step steigert die Ausdauer und verbrennt mehr Kalorien, während die Übungen deine Körpermitte und deine Beine stärken.