

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.30 - 10.30 Rückenfit Miriam					10.30 - 11.30 Sunday Special (siehe Aushang)
11.30 - 12.15 Rehasport (nur mit Verordnung) Swetlana	10.45 - 11.45 Yogilates Miriam	11.30 - 12.15 Rehasport (nur mit Verordnung) Swetlana				
17.30 - 18.20 Body Workout Susanne	17.30 - 18.20 Fit Mix Miriam	18.00 - 18.50 Zumba® Fitness Yasmina	18.00 - 18.50 Hot Iron® Tim	18.00 - 19.00 Zumba® Fitness Veronica		
18.30 - 19.20 Zumba® Step Susanne	18.30 - 19.20 Rücken & Bauch Miriam	19.00 - 19.30 Bauchkiller Yasmina	19.00 - 19.50 Fatburner Step Tim (Start ab 23.09.)			
	18.00 - 18.50 Functional Training am Tower Julian		19.10 - 20.00 Functional Training am Tower Julian			
	19.30 - 20.20 Yogilates Miriam		20.00 - 20.30 stretch & relax Tim			





#### 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.

#### FATBURNER STEP

Fatburner Step ist ein Ausdauertraining auf dem Step bei dem vor allem Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur gestrafft werden. Die koordinativen Fähigkeiten werden durch leichte bis anspruchsvolle Choreographien geschult. Die eingebauten Kräftigungselemente runden das Ganzkörpertraining ab.

#### 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.

#### 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

#### 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.

#### 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!

#### YOGILATES

Yogilates ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. Es ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Yoga-Übungen, die die Kraft, Flexibilität und das Gleichgewicht trainieren.

#### 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 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.